

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

_____ Роксолана СІРКО
«___» _____ 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
на тему:
«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У
ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ»
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконала
здобувач вищої освіти
групи ПС-41
Тетяна САЧУК
Керівник – Лілія ПИЛИПЕНКО
Рецензент – Олена ВАВРИНІВ

ЗМІСТ

ВСТУП₃

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ
ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ₆

1.1. Концептуалізація почуття провини у психологічному контексті₆

1.2. Особливості почуття провини дружин військовослужбовців та їх прояви₂₃

Висновок до першого розділу₂₇

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ДРУЖИН
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ₂₉

2.1. Програма дослідження психологічних особливостей почуття провини
дружин військових₂₉

2.2. Кореляційна структура психологічних особливостей почуття провини у
дружин військовослужбовців₃₇

2.3. Тренінгова програма для проживання почуття провини₄₂

Висновки до другого розділу₄₈

ВИСНОВКИ₅₀

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ₅₂

ДОДАТКИ₅₈

ВСТУП

Актуальність. Дослідження відчуття провини в умовах повномасштабного вторгнення в Україні стало ключовою темою, адже на початку війни ми могли спостерігати «провину вцілілого». Наявність провини вцілілого має прояв у вигляді психологічних та фізіологічних виявів, зокрема безсоння, втрату апетиту, нудоти та проблем з травленням, а також емоційних проявів у вигляді відчаю, нав'язливих думок, розчарування тощо.

Наявність у дружин військових почуття провини обумовлюється власним переживанням самотності та уявлення про власну неспроможність, такий вимір розщеплення між цивільним світом та війною, адже розділення переживань партнера та витримування його травматичного досвіду також має вплив і на психологічне благополуччя дружини у шлюбі. Окрім цілковитої наявності переживання емоцій у шлюбі, також зчитуються проблеми у працевлаштуванні дружин військових та прийняття їх у соціумі. Окрім відсутності наявності фізичної з боку чоловіка існує також зворотня частина почуття провини дружин, а саме при поверненні чоловіка та його психологічних змін зумовлених викликами війни, можемо спостерігати нездатність іноді витримати наявності або відсутності афектів у воїна, що змушує почуватись краще на самоті та в контролі і саме ця частка провини супроводжує дружин військовослужбовців.

Загалом досліджуючи почуття провини ми можемо звертатись до праць таких дослідників як З. Фройд, М. Кляйн, Е. Міллер, О. Феніхель, Н. Бренскомб, Б. Дусьє, Н. Кольтарт, А. Філіпс та інші. Проте досліджуючи провину вцілілого чи відчуття провини дружин військовослужбовців ми будемо зважати на праці Р. Фіміані, Ф. Газілло, Н. Дазі, М. Буш, С. Йозеф, В. Юл, Р. Вільямс, М. Кілінг, Ш. Вудхед, Н. Т. Фір та інші.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості почуття провини у психології.

Предмет дослідження: психологічні особливості почуття провини у дружин військовослужбовців

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричний розгляд психологічних особливостей почуття провини у дружин військовослужбовців.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити поняття почуття провини у дружин військовослужбовців.
2. Емпірично дослідити особливості почуття провини та виявом його у дружин військовослужбовців.
3. Розробити тренінгову програму для дружин військовослужбовців при переживанні почуття провини.

Методи дослідження: На рівні дослідження теоретичної структури зв'язку явищ описаних у кваліфікаційній роботі застосовано методи теоретичного аналізу, порівняння, сполучення й узагальнення результатів та багатосторонній метод моделювання для побудови загальної емпіричної моделі. Для досягнення мети емпіричного дослідження використано сукупність таких психодіагностичних інструментів: «Опитувальник провини» (Guilt Inventory), (автори К. Куглер, У. Джонс, переклад й адаптація І. Белик); тест «Вимірювання почуття провини і сорому» (Test of Self-Conscious. Affect (TOSCA)) Дж. Тангней; Шкала тривоги Спілберге-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI); Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон); Методика диференціальної діагностики депресивних станів (В. Жмуров) в адаптації Т. Балашової. Для обробки емпіричних даних, які було отримано застосовувались кореляційний і відсотковий аналізи.

Теоретичне значення. У кваліфікаційній роботі розглянуто поняття почуття провини, наукові концепції та підходи до вивчення проблеми особливостей почуття провини дружин військовослужбовців, а також проаналізовано та теоретично обґрунтовано методи дослідження особливостей проявів почуття провини у дружин військовослужбовців.

Практичне значення кваліфікаційної роботи полягає в тому, що сформовані в результаті дослідження висновки та отримані експериментальні дані, а також розробка соціально-психологічного тренінгу «Проживання

почуття провини для дружин військовослужбовців», можуть бути застосовані у діяльності практичних та клінічних психологів.

Експериментальна вибірка. Дослідження проводилось на базі психотерапевтичного центру Верде. У дослідженні взяло участь 35 дружин військовослужбовців.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи здійснювалась на науково-практичному заході XI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Особистість в екстремальних умовах» (м. Львів, 2025 р.).

Публікації. Отримані результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи опубліковано у 1 матеріалах науково-практичної конференції.

Структура роботи. У роботі міститься: вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг кваліфікаційної бакалаврської роботи – 89 сторінок, основна частина бакалаврської кваліфікаційної роботи становить 58 сторінок. Текст бакалаврської роботи містить 9 рисунків та 1 таблицю. Додатки становлять 31 сторінок від обсягу.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Концептуалізація почуття провини у психологічному контексті

У наш час почуття провини має досить негативну конотацію. Як серед психологів, так і у великих соціальних групах поширена думка про те, що почуття провини є культурно обумовленим, переважно негативним впливом на індивіда без будь-якої іншої функції, крім соціального контролю. Це почуття сприймається як щось без чого нам було б краще і будь-який випадок міг замінити їх раціональним судженням про дії.

Ця негативна точка зору на провину має видатних захисників. Серед тих, хто найбільше вплинув на це питання в психології, є сам З. Фройд. З фройдистської точки зору, в результаті розв'язання Едипового комплексу соціальні норми та примуси стають інтерналізованими — утворюючи новий агент, Супер-его — і починають діяти зсередини індивіда. Це передбачає фундаментальну зміну: внутрішній примус додається до зовнішнього, що робить останній менш необхідним. З цього моменту Его, беручи до уваги реальність, має одночасно поважати нового свого представника, який часто є ірраціональним і набагато суворішим: Супер-его. Якщо цього не станеться, воно буде відчувати звинувачення Супер-его та відчувати провину. Почуття провини, занепокоєння перед обличчям суворості Супер-его змушують Его поступитися вимогам, таким чином, почуття провини є важливим культурним фактором. Однак, згідно з З. Фройдом, хоча це почуття може бути корисним для суспільства, воно має негативні наслідки для особистості [10, 11].

Дійсно, слідуючи З. Фройд, почуття провини діє як гальмівний фактор особистості. Воно перешкоджає не лише порушенням моральних норм особистості, але й багатьом іншим аспектам її життя, в тому числі найпродуктивніших і творчих. Почуття провини слугує «залякуванням» людини з більш серйозними наслідками, зокрема це стосується дітей, оскільки

це суперечить їхній природній допитливості та дослідницькому інтересу. Крім того, почуття провини породжує потребу в покаранні, яка має тенденцію перетворюватися на самопокарання і може призвести людину до невдач у багатьох повсякденних діяльностях, у тому числі професійних, і, за певних екстремальних обставин, до самого самогубства [10, с. 30]. Крім того, поки вони становлять неприємну емоцію, людина активує проти них багато захисних механізмів (витіснення, проекція, формування реакції тощо). Таким чином почуття провини виникає в багатьох різних формах, які часто важко розпізнати: їх можна знайти як у найрозкутішій моральній поведінці, так і в суворій поведінці одержимого невротика. Вони можуть бути як наслідком, так і причиною злочинної поведінки, зустрічаються як при параноїдних синдромах, так і при істеричних. Почуття провини присутні в більшості психологічних патологій, впливаючи більшою чи меншою мірою на всі з них.

Беручи до уваги негативний вплив почуття провини на індивіда, З. Фройд висуває необхідність протистояти його тривожному динамізму. Необхідно усунути негативні наслідки почуття провини, яке здебільшого є неусвідомленим, а іноді надмірним і настільки ж тривожним, навіть якщо воно є свідомим. Маючи на увазі цю мету, необхідно допомогти людині розпізнати конфлікт, що лежить в основі, і свідомо змиритися з ним в обох випадках (переміщення почуття провини з об'єкта або ситуації, яка спочатку була пов'язана з іншим, надзвичайно суворе Супер-его). І також необхідно — хоча й важче — спробувати замінити це почуття провини через емоційне перевиховання «свідомим засуджуючим судженням», завжди пов'язаним із справжньою провинною та пропорційними їй діями [11].

Як і З. Фройд, М. Кляйн надавала великого значення провині у своїх найбільш значущих роботах. Для обох почуття провини сприяє болісному психічному стану та виникає внаслідок внутрішнього конфлікту, в якому Его постійно бореться з вимогами Супер-его та засуджує за порушення встановлених ним стандартів [35]. М. Кляйн зробила крок вперед, припустивши, що цей конфлікт закладений у розумі, має вроджене коріння,

тобто існує від народження. Вона пов'язала цю ідею з теорією потягів З. Фрейда, точніше з конфліктом між потягами до життя та смерті. Це підсилює те, що від народження все ще крихке Его має прагнути контролювати конфлікт і досягти домінування любові над ненавистю [35, с. 15].

Пізніше Дж. Грінберг більш глибоко розвиває концепцію переслідуваного та депресивного почуття провини. Перший зумовлений первинними ситуаціями, в яких перебувають почуття страждання, страху, відчаю та безпорадності. Другим обов'язково буде здатність любити, виявляти скорботу та бажання відновити пошкоджений предмет чи стосунок. На відносини з внутрішніми та зовнішніми об'єктами з самого початку впливають розчарування та задоволення, які відбуваються протягом життя через взаємодію між внутрішнім і зовнішнім світом [30]. Конфлікти між фантазіями та тим, що там відбувається, залежать від наших емоцій і досвіду. У процесі розробки ототожнення з цими хорошими об'єктами, як правило, змушує людей відчувати безпеку. Якщо внутрішній світ наповнений поганими переживаннями, особистість відчуває переслідування і підозру. Ці якості також впливають на виникнення та аспект провини [43]. Спочатку це почуття провини є переслідуючим і караючим, набуваючи свого забарвлення від попереднього параноїдального стану переслідування. Однак, завдяки накопиченню хорошого досвіду пов'язаного з цілим об'єктом і його тенденції до виживання, почуття провини модифікується імпульсом відновити хороший об'єкт і сприяти його виживанню. У цей момент почуття провини пронизане репаративними бажаннями і сприяє силі конструктивних і творчих зусиль, які впливають з нього.

Почуття провини – це негативна емоція, яка виникає через усвідомлення того, що хтось заподіяв реальну чи уявну шкоду іншій людині. Анекдотично, провини часто описується як внутрішній і фізичний досвід. Однак, хоча те, як тіло реагує на емоції та сприяє їм, добре відоме щодо базових емоцій, мало відомо про характеристики почуття провини, яке створюється вегетативною нервовою системою. Фізіологічні ознаки, пов'язані з почуттям провини у

дорослих без психологічних або вегетативних розладів пов'язане зі змінами шлункового ритму, електрошкірної активності та швидкості когнітивної діяльності порівняння. Дослідники К. Тілгмен-Озборн, Д. Коул та Ю. Фелтон засвідчують у своєму дослідженні про те, що існує змішаний патерн симпатичної та парасимпатичної активації під час відчуття провини. Ці результати підкреслюють потенційні терапевтичні цілі для модуляції почуття провини при неврологічних і психіатричних розладах із недостатнім або підвищеним рівнем почуття провини, таких як лобно-скронева деменція, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і obsесивно-компульсивний розлад (ОКР) [49].

Суперечливі емпіричні результати особливо чіткі в дослідженнях депресії, тривоги, obsесивно-компульсивного розладу (ОКР) і розладів харчової поведінки (РХП). У дослідженнях, пов'язаних з депресією, Дж. Тенгні стверджував, що почуття провини є позитивним, здоровим конструктом. Спонукаючи до відшкодування та спокутування, почуття провини повинно зменшити або запобігти депресивним симптомам. Дослідження з вимірюваннями, які відображають це визначення, часто виявляють негативні кореляції між почуттям провини та депресією. Навпаки, такі дослідники, як П. Куглер, припустили, що почуття провини — це негативна конструкція, яка відображає внутрішній біль і напругу з негативними наслідками. Не дивно, що дослідження з вимірюваннями, які відображають їх визначення, як правило, виявили позитивні кореляції між почуттям провини та симптомами депресії [50].

Розбіжності також пронизують дослідження тривоги. З одного боку, Дж. Лоу та Л. Мошер припустили, що почуття провини та тривоги настільки тісно пов'язані одне з одним, що їх неможливо розрізнити, принаймні в деяких контекстах. Емпіричні дослідження підтверджують цю позицію. З іншого боку, К. Нілер і А. Бек розглядали провину і тривогу як зовсім різні конструкції. Їхнє дослідження (з використанням різних показників) показало, що почуття

провини позитивно пов'язане з імпульсивними думками, тоді як тривога – ні [43, с. 10-11].

Замість конкретного контексту провину та сором можна розрізнити за негативними оцінками, які люди роблять після того, як збрехали чи вчинили інші шкідливі дії. Негативне оцінювання себе через зосередження на тому, що «я» зробив неправильно, може викликати сором, тоді як негативне оцінювання неправильної поведінки через зосередження на тому, що я «зробив» неправильно, може викликати почуття провини. Таким чином, мабуть, легше зрозуміти, чому провини може відчуватися менш болісно, ніж сором, оскільки провини виникає внаслідок більшої зосередженості на тимчасовому вчинку як на «жахливому», а не на глобальній оцінці себе як «жахливої особи». Почуття провини та сорому також можна розрізнити за типом поведінки, яка виникає після вчинення негативної дії. Сором, як правило, пов'язаний із поведінкою ізоляції, наприклад униканням інших. Почуття провини частіше пов'язане з поведінкою, що спрямована на виправлення, наприклад, прийняттям на себе відповідальності, вибаченнями або докладанням додаткових зусиль разом з іншими.

Люди помітно відрізняються за своєю схильністю відчувати провини. У низці ситуацій, пов'язаних із уявним порушенням, деякі люди вірогідно відчуватимуть провини частіше, ніж інші. Тобто схильність до почуття провини — це риса особистості, яка виникає в континуумі, причому люди більшою чи меншою мірою схильні до почуття провини. Це означає, що деякі люди відчуватимуть сильну провини після введення в оману, тоді як інші відчуватимуть незначну провини або взагалі її не відчуватимуть після того самого вчинку. Вважається, що схильність до почуття провини знижує частоту неетичної поведінки людей, оскільки схильність до почуття провини людини передбачає неприємне почуття за вчинення дій, які вони вважають неправильними.

Хоча було створено багато показників схильності до почуття провини, останнім часом його оцінювали, пропонуючи людям уявити короткі сценарії

неправомірних дій і вказати, наскільки ймовірно, що вони будуть реагувати у спосіб, який теоретично узгоджується з почуттям провини. Ті, хто більше схильний до почуття провини, як правило, повідомляють, що вчиняють менш неетичну поведінку, ніж ті, хто має меншу схильність до почуття провини. Існують також докази в лабораторних умовах, що схильність до почуття провини передбачає ймовірність брехні або нечесної поведінки.

Важливою відмінністю між психопатичними особистостями з клінічним діагнозом і звичайними людьми без діагностованих розладів є здатність відчувати моральні емоції, такі як почуття провини. Згідно з цією ідеєю, рідкісним є почуття провини у осіб із вищим рівнем психопатії та антисоціальними розладами особистості, психологічними станами, які частіше зустрічаються у в'язницях.

К. Ясперс у своїй праці запропонував чотири категорії провини:

- вину в злочині на підставі порушення особою загальнообов'язкових правових норм,
- політична провинна, що випливає з дій керівників і державних органів,
- моральна провинна, заснована на виконанні завдань державних інституцій, у тому числі виконання наказів,
- метафізична провинна, що походить від співвідповідальності за все зло, особливо за злочини, вчинені в присутності особи або з її відома [31].

Інстанцією оцінки і судження в першому випадку є суд, у другому — політичні органи чи органи (наприклад, переможці у війні), у третьому — власне сумління, у четвертому — Бог. У категоризації К. Ясперса в тому чи іншому випадку ми можемо замінити термін провини поняттям відповідальності, тому що провинна в юридичному чи моральному сенсі має бути індивідуалізована, а відповідальність нації не базується на провині, проте про обумовлення колективної провини у психологічному контексті буде описано у цій роботі нижче [31, с. 55].

Здатність відчувати провину за порушення особистих або суспільних стандартів пов'язана з іншими важливими психологічними факторами. Зокрема, люди, які відчують провину, чи то за конкретну подію, чи за тенденцію загалом, також частіше відчують емпатію. Тобто сильніші почуття провини також пов'язані з більшою здатністю сприймати погляди інших людей, відчувати більше співчуття до інших і більше турбуватися про свій вплив на інших. Цей зв'язок заслуговує на увагу, оскільки емпатія є фундаментальною у сприянні позитивним міжособистісним стосункам і просоціальній поведінці та стримуванні агресії по відношенню до інших. Крім емпатії, ті, хто схильний до почуття провини, також, швидше за все, будуть приємними та сумлінними людьми.

Схильність відчувати провину не пов'язана з рівнями самооцінки, невротизму, тривоги, роздумів і пов'язаних з ними психологічних станів. Іншими словами, схильність до почуття провини не передбачає виникнення багатьох поширених психологічних розладів; натомість, здатність відчувати помірну кількість провини, здається, має здорові міжособистісні наслідки. Загалом це може бути корисним знати ступінь схильності людини до почуття провини, оскільки це може бути корисним для прогнозування майбутніх моделей неетичних дій і міжособистісного функціонування. Однак результати досліджень, проведених щодо схильності до почуття провини, краще підходять для опису груп осіб у різних ситуаціях, а не для окремого випадку, і поточні показники схильності до почуття провини можуть бути сприйнятливими до зловживання. Таким чином, при визначенні схильності до почуття провини та застосуванні результатів досліджень потрібна певна обережність.

Феноменологічно почуття провини та сорому мають тісні взаємозв'язки, тому ці почуття інколи важко відокремити одне від одного. Хтось відчуває провину за щось і водночас соромиться цього. Так, сором може завадити йому визнати свою провину, особливо у випадку сексуальних злочинів поєднання провини та сорому може мати катастрофічні наслідки. Тим не менш психологія емоцій справедливо вчить нас звертати увагу на відмінності. Почуття провини

виникає внаслідок дій, у яких була порушена норма, воно зберігається навіть, якщо про це ніхто інший не дізнається. Особистість відчуває почуття сорому, коли стає відомо про щось суспільно засуджуване або те, що мало бути прихованим. Це не обов'язково має бути вчинок, який порушує норми, це може бути риса особистості, «людська вада» (Ф. Рот), думка, яка «випадково» стала очевидною, почуття, яке «зрадило» [45]. Сором має здатність охопити особистість короткочасно, але коли розголос, який його викликав, зникає, він стає неактуальним. Почуття провини не зникає так само, як і сором, яка не була компенсована, не розглянута або спокутувана. На відміну від сорому, він також існує незалежно від осуду інших.

Якщо ще раз пройти слідом розвитку психоаналітичної теорії, то стане очевидним важливий аспект зв'язку між почуттям провини та сорому. У той час як фрейдівський психоаналіз описував провину в основному як результат порушення нормативної природи Супер-его та його впливу на несвідомі інтрапсихічні процеси, селф-психологія та неофрейдистська теорія, на яку особливо вплинула теорія нарцисизму, більше зосереджується на особистості в цілому. Почуття провини у цих теоріях набагато частіше тлумачиться як порушення власних ідеалів, і з цієї точки зору воно сприймається насамперед як самопоразка. Це не полегшує переживання провини, навпаки це більшою мірою впливає на самовпевненість, самооцінку і почуття честі особистості. Очевидно, що крім невротичної провини і справжньої провини, існує специфічна форма переживання провини, яку необхідно охарактеризувати як «екзистенціальну провину». «Людина може стати винною, завдавши собі шкоди», — пише І. Ялом. [56]. Йдеться вже не про окремі дії, а про загальний погляд на власне існування. І. Ялом посилається на М. Гайдеггера, згідно з яким існуючий індивід «постійно не досягає своїх можливостей». Екзистенційна провинка може проявлятися у особистості «через невикористане життя, непрожите життя всередині нас». Багато людей переживають неймовірну невідповідність між даними й реалізованими можливостями – свідомо чи несвідомо – як невдачу, як розчарування в собі, як провину [57, с. 28-34]. Звичайно, можна знайти інші

терміни для цього; можна говорити про неідентичність, про відчуження або навіть про «гріх». У цьому сенсі було б достатньо відправних точок для конструктивного міждисциплінарного діалогу про те, як боротися з людською провиною, у якому психологія відігравала б важливу роль.

І. Ялом зазначає, що можна відрізнити екзистенціальну провину від провини, яка виникає через порушення по відношенню до інших, і невротичну провину, яка виникає через уявні порушення. Немоżliвість пов'язати та реалізувати свій потенціал — екзистенціальна провина — розглядається як третя форма провини з широкими екзистенціальними наслідками [56]. Екзистенційна провина в цьому значенні слова відрізняється від того, як її використовує М. Гайдеггер, і має певну схожість. Р. Мей та І. Ялом описують це як особливий психологічний феномен, вони роблять це у спосіб, який, на відміну від М. Гайдеггера, ближче до романтичного уявлення про індивідуальне самовираження в пошуках цілісності та повноти. [57] Онтологічний аналіз М. Гайдеггера може бути важливою відправною точкою для проблематизації цього поняття, а також може мати важливі наслідки щодо того, як ми можемо зрозуміти психологію людського життєвого вибору. Натхненний С. К'єркегором, М. Гайдеггер описує провину, у її фундаментальному та екзистенціальному сенсі, як передумову для життя, яке справедливо можна назвати «своїм», і через це жити в «*Eigentlichkeit*» («Автентичності»). Екзистенціальна провина, у розумінні слова М. Гайдеггера, як постійно присутня екзистенціальна даність, закликає нас бути відповідальними та відповідальними перед собою, за себе, це фундаментальне почуття відповідальності є передумовою звичайної моральної провини [30]. В екзистенціалістських інтерпретаціях екзистенціальної провини, таких як Ж. Сартр, центральна відмінність була встановлена між автентичністю та «недобросовісністю» вибору не вибирати, поступаючись простим традиційним поглядам на життя [51].

Натомість В. Франкл говорить про трагічну тріаду: біль, смерть і провина. У той час як страждання та смертність зазвичай розглядаються як дані,

отримані з об'єктивних джерел, надто часто (і без відповідного обґрунтування) провина розглядається як суто суб'єктивний, емоційний стан, який пацієнти повинні просто навчитися «переживати». Проте, згідно з іншими своїми ідеями, В. Франкл уникає зведення провини до суто суб'єктивного стану [9].

Більшість теоретиків погоджуються, що почуття провини складається з емоційного компоненту та набору переконань щодо своєї ролі в негативній події. Відповідно, почуття провини - це неприємне почуття, яке супроводжує переконання, що вчинений шкідливий вчинок не був виправданим. Таким чином, провина в основному включає відчуття того, що дії людини, які завдали шкоди іншій людині, були незаконними. Коли людина відчуває себе винною, це не просто результат зовнішнього судження (наприклад, рішення судді або звинувачувальні слова повноцінної особи); скоріше це самоосуд. Відповідно до теорії атрибуції Б. Вейнера, почуття провини походить від внутрішньої атрибуції контрольованої поведінки, скоєної самою особою, яка призвела до невинуватого негативного результату для інших [52]. Тут мається на увазі те, що особа, уражена почуттям провини, відчуває відповідальність за заподіяну шкоду, яка може бути минулою, теперішньою або просто передбачуваною в майбутньому. Хоча почуття провини є реакцією страждання, яку неприємно переживати, за цим можуть виникнути позитивні наслідки для постраждалих. Коли відповідальність за шкоду прийнято, винна особа може бути мотивована вжити заходів, щоб полегшити неправомірні дії або несправедливе поводження у відповідь на почуття провини; люди можуть вибачитися та просити пробачення, а також вони можуть спробувати відшкодувати шкоду в тій мірі, в якій вони себе вважають морально відповідальними.

Крім почуття провини за особисті неправомірні вчинки, люди можуть відчувати провину за дії, вчинені близькими людьми або їх групою. Лише обмежені дослідження досліджували випадкову провину за дії осіб, близьких до особи; проте про колективну провину за шкоду, заподіяну групою, відомо відносно більше. Хоча неприємний досвід колективної провини може бути схожим на особисту провину, колективна провина відрізняється від провини,

пов'язаної з особистою відповідальністю за правопорушення. Люди можуть відчувати колективну провину, коли ідентифікують себе з членами групи, яка вчинила шкідливі дії в минулому або планує завдати шкоди в майбутньому. Деякі приклади шкідливих групових дій включають брехню, крадіжку або вчинення насильства проти іншої групи.

Члени групи часто мотивовані захищати позитивні погляди на свою групу, і тому вони можуть брати участь у різноманітних захисних психологічних процесах, які запобігають або заспокоюють колектив від проживання почуття провини. Такі фактори можуть частково пояснити, чому колективна провина відчувається рідше, ніж індивідуальна. Наприклад, члени групи можуть бути схильні мінімізувати або «забути» шкідливі дії, вчинені їх групою. Якщо дію неможливо заперечити, члени групи можуть бути менш схильними визнавати повну відповідальність за шкоду або вони можуть узаконити неправомірні дії своєї групи. Проте, якщо обставини призводять до прийняття незаконних шкідливих групових дій і почуття колективної провини, то цей досвід у поєднанні з іншими психологічними факторами може зіграти певну роль у підтримці відшкодування чи розвитку міжгрупових відносин.

Проте на противагу наявному поняттю «колективної провини» існує протилежна думка у засновника логотерапії В. Франкла, який вважав, що лише особистість стає винною перед своїм моральним сумлінням. Далі, людина і її розвиток, не може спиратися на почуття провини, критику чи невдачу. Зокрема під час промови у віденській мерії В. Франкл припустив, що кожна нація була «здатна до голокосту». Опираючись на описане вище ми можемо сприймати розуміння В. Франкла як один із наявних варіантів сприйняття почуття провини, проте не можемо до кінця заперечувати наявність прояву ідентифікації особистості до народів та мас, що може таки супроводжуватись колективною провиною [9, с. 66].

Зараз зростає кількість доказів того, що провину можна переживати як функцію колективної ідентичності про що писав Н. Бренскомб. У груповому дослідженні Б. Дуздж, Н. Бренскомб та їх колеги надали докази того, що

колективну провину можна відчувати, навіть якщо власне «Я» чітко відчувалося індивідом та вони були непричетними до шкоди іншій групі [16]. У цьому дослідженні учасники, які отримали неправдиві відгуки про те, що їхня група раніше погано поводитися з іншою групою, повідомили, що відчують колективну провину, навіть коли їм сказали, що їх особиста поведінка щодо членів іншої групи не була упередженою. Таким чином, хоча будь-яка особиста основа для почуття провини була усунена, класифікація себе як члена групи з історією несправедливої дискримінації іншої групи призвела до підвищення колективної провини. Такі висновки демонструють, що класифікація себе як члена групи, який, як вважається, несправедливо поведився з іншою групою, може викликати почуття колективної провини. Також ці дослідники проілюстрували різницю між особистою та колективною провиною. Вони виміряли індивідуальні відмінності в почуттях особистої та колективної провини білих американців. Хоча почуття провини є спільним знаменником при оцінці на обох рівнях самокатегоризації, для цих учасників спостерігався лише слабкий зв'язок між особистісними рисами чи особистою провиною і колективним прийняттям провини.

Усі ці обставини актуалізують проблему теоретичного висвітлення феномену провини, що виходить за межі її загальноприйнятого трактування як суто суб'єктивного явища-феномену. Варто зазначити, що за своєю суттю провина дійсно є суб'єктивним чинником, тоді як зміст провини завжди об'єктивний, оскільки відображає конкретні діяння. Специфіка провини полягає в тому, що вона не обмежується чуттєвим світом, а тяжіє до раціонально-понятійного розуміння, усвідомлення цього явища. Провина не просто переживається, вона, як і совість, спокутується, потребує переосмислення в певних діях. Звідси впливає конструктивно-регулююча функція провини. Саме усвідомлення провини дозволяє вжити заходів відплати за скоєне, а категорія відповідальності в цьому випадку дозволяє з'ясувати повноту вини та її похідних. Особливо це стосується поняття провини, в якому феномен провини набуває власної об'єктивності. Ця об'єктивація здійснюється

через усвідомлення провини, тобто її відчуття та концептуалізацію, категорія вини визначає ступінь цього усвідомлення. Водночас категорія вини як у політичному, так і в моральному аспектах ще не стала самостійним предметом дослідження. Майже всі наукові дослідження та публіцистика ототожнюють провину з виною. Однак ці дійсно споріднені явища не збігаються за своєю суттю, категорія вини, коли йдеться про таку трагедію, як війна, набуває особливого резонансу, стає пріоритетною. Певним підтвердженням цього є згадана праця К. Ясперса, для з'ясування сутнісної природи провини, очевидно, має сенс розглядати це явище в межах трьох епістемологічних категорій: загальної, одиничної (окремої) та спеціальної, де загальне – це власне вина як докор совісті, конкретне винне діяння – як одиничний акт, а винність – як спеціальне поняття, що виражає ступінь вини за порушення суспільного договору, угоди, що дає провини статус громадської свідомості [31].

«Провина вцілілого» загальноновживаний термін як у клінічних описах, так і в непрофесійній мові, і було виявлено в ряді популяцій, що пережили травматичний досвід, що часто пов'язується з більш серйозними посттравматичними наслідками для психіки людини. Почуття провини — це стан самосвідомості та моральна емоція, що визначається проявами неадекватної самооцінки і є розповсюдженим посттравматичним досвідом. «Провина вцілілого», зазвичай, активізується у осіб, які стали очевидцями смерті та залишилися живі, що у наслідку спричиняє емоційний стрес та прояви неадекватної негативістичної самооцінки. В більшості діагностування осіб, хто вижив, спричиняє почуття відповідальності за смерть або травмування оточуючих, навіть за умов, що об'єктивних причин, наявності влади чи впливу на ситуацію немає.

Відповідно до DSM-III (Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів) почуття провини описувалось як симптом посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що є відображенням впливу досліджень, зосереджених на ветеранах війни у В'єтнамі, які повідомили про надмірний рівень провини за посттравматичного стресу, які проводились у той

час. У DSM-IV-TR він був зазначений як асоційований симптом посттравматичного стресового розладу, а потім вилучений з останнього діагностичного критерію DSM-V [13]. Незважаючи на його попереднє діагностичне значення, цей досвід рідко вивчався систематично. Існуючі теоретичні твердження в основному є психоаналітичними, походять від спостережень, а не емпірично перевірені.

Почуття «провини вцілого», було задокументовано в терапевтичних писаннях протягом століть. Після смерті свого батька З. Фройд зазначив власний досвід «самодокору, який регулярно виникає серед тих, хто вижив». В. Нідерланд багато писав про провину осіб, які пережили Голокост, ввівши поняття «синдрому тих, хто пережив». Подібна картина патології була відзначена в детальних спостереженнях Р. Ліфтона за тими, хто вижив після нападу на Хіросіму [44].

Деякі дослідники використовували «почуття провини тих, хто пережив» для опису провини, яку відчують ті, хто пережив події, які не загрожують життю, такі як звільнення на робочому місці і студенти університету в першому поколінні, які вирости в домогосподарствах з низьким рівнем доходу та перевершили академічні досягнення інших у своїх досягненнях. Тут відчуття того, що ви отримали більше користі, ніж (або за рахунок) інших, має паралелі з переживанням смертельних травм, але також має важливі відмінності.

Незважаючи на високу поширеність почуття провини потерпілого в травмованих групах, було розроблено небагато теоретичних моделей для керівництва лікуванням. Психоаналітичні звіти, такі як звіти В. Нідерленда після Голокосту, розглядали почуття провини тих, хто пережив, як психічний конфлікт, який відбувався, коли ув'язнені концентраційних таборів ідентифікували себе з агресором (тобто охоронцями), що призводило до підсвідомого відчуття, що вони зрадили своїх товаришів по полоненню, які померли. Р. Ліфтон зауважив щось подібне у тих, хто пережив трагедію у Хіросімі, у своїх працях він посилався на наявне переживання, що чуже життя було покладено за їхнє власне [44].

Теорія справедливості окреслює уявлення про надання особами переваги результатів, які уособлюють соціальні норми справедливості та гідності, що частково має зв'язок з почуттям провини потерпілого. Р. Баумейстер, А. Стілвел та Т. Хезертон висунули теорію, що почуття провини ймовірно виникає у підсумку позитивної несправедливості, коли особи переживають відчуття несправедливої користі. Функцією провини у такому уявленні - утримання міжособистісних стосунків, людина має на меті «зрівняти рахунок», тобто помститись, задля уникнення псування відносин [16]. В аспектах провини вцілілого така функція є нездійсненою, оскільки відносини з іншою стороною відновити неможливо. Л. О'Коннор, Дж. Беррі, Дж. Вейс, Д. Швейццер та М. Сев'єр описують почуття провини, як еволюційну стратегію, розроблену для сприяння груповій єдності, обмеженню антисоціальної конкуренції та заохочення до альтруїстичної поведінки [19]. Також існує опис почуття «провини вцілілого», що є наслідком допомоги. Наприклад, П. Валент описував, що почуття провини стимулювало осіб після масштабних лісових пожеж в Австралії, ділитися власними оселями з особами, які залишились без житла [53]. В. Ванг, У. Ву та Ю. Тіан виявили, що провини у осіб переживших землетрус, сприяло позитивній соціальній підтримці, яка передбачала посттравматичний розвиток, допускаючи, що особи, що проживали провину, проявляли альтруїстичну поведінку [55].

Пізніший теоретичний опис «провини вцілілого», Я. Петанія, Г. Муррей та Д. Браун на основі інтерв'ю з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) виявили, що ті, хто пережив, були охоплені постійною боротьбою за те, щоб зрозуміти своє виживання, що спричинило безперервне почуття провини та втрати права на життя. Особи, які вижили, часто описували необхідність врегулювати або компенсувати шкоду, але спосіб для цього мало хто знайшов. Ті, хто, здавалося, змогли вирватися з постійного роздумування, але були вразливі до повернення до нього, коли їхні спроби «відпрацювати» почуття провини виявилися недостатніми. Незважаючи на те, що ця модель ще потребує подальших перевірок, ця модель дає початковий погляд на феноменологію

почуття «провини вцілілих», на основі більш систематичного аналізу, ніж описані раніше спостереження [47].

Моделі когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), зокрема когнітивна теорія посттравматичного стресового розладу (ПТСР) А. Елерс та Д. Кларка концептуалізує посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) як результат оцінки травматичної події, що призводить до постійного відчуття поточної загрози [25]. Якщо особа має уявлення, що вона не подолала належним чином під час травматичної події, вона може сумніватися у своїй здатності впоратися з майбутньою небезпекою та відчувати більше страху. Когнітивна модель також визнає широкий діапазон емоцій, які люди відчувають під час і після травматичних подій. Хоча раніше вважалося, що страх є основною емоцією, що лежить в основі посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), дослідження показали, що інші емоційні переживання, такі як провина та сором, є поширеними та проблематичними і пов'язані з ідіосинкразичними оцінками, зробленими особами під час або після травматичної події. Одним із таких емоційних переживань може бути почуття провини, яке виникає через оцінку загрози, наприклад, «те, що інші люди вмирають замість мене, означає, що я зробив щось не так, виживши» [31].

Хоча моделі посттравматичних стресових розладів (ПТСР) актуальні, не кожен, хто відчуває почуття провини, відповідатиме діагностичним критеріям посттравматичних стресових розладів (ПТСР). Наприклад, вони можуть міркувати про смерть, але не нав'язливо переживати її. Крім того, подія може не відповідати критерію А для діагностики посттравматичних стресових розладів (ПТСР) (який, згідно з DSM-5, повинен включати або свідка смерті, або, якщо опосередковано пережитий або про неї дізнався, смерть мала бути насильницькою чи випадковою). Наприклад, люди, які пережили пандемію COVID-19, можуть не розвинути посттравматичний стресовий розлад, але все одно відчувають почуття провини. Таким чином, модель почуття провини потерпілого повинна бути застосована до тих, хто має або не має посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). [14]

Дослідження інших форм почуття провини, пов'язаного з травмою, також актуальне. Відчуття провини після травматичного досвіду є поширеним явищем і пов'язане з посиленням тяжкості посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та іншими дезадаптивними наслідками для здоров'я. Когнітивні моделі, що стосуються почуття провини, пов'язаного з травмою, наприклад Д. Лі, П. Скраг та С. Тюрнер, підкреслюють центральну роль провини, сорому та/або приниження в досвіді багатьох постраждалих від травм, а також важливість існуючих схем у концептуалізації та лікуванні проблеми [20].

Підходи до полегшення почуття провини після травми часто є дуже ефективними у вирішенні спотворених когніцій, які призводять до почуття провини, наприклад, що постраждалий міг якимось чином запобігти травмі. Однак когнітивні моделі провини часто зосереджені на оцінках, пов'язаних з почуттям особистої відповідальності за травму, наприклад, на переконаннях про те, що можна запобігти, або на уявленнях про порушення. Однак «провина вцілілого» зазвичай існує за відсутності усвідомлення відповідальності. Ті, хто вижив, часто знають, що жодні дії не могли б вплинути на запобігання смерті іншого, але все одно почуваються винними.

Релевантне розрізнення між змістом та екзистенціальною провинною було запропоновано А. Мацакісом. Почуття провини жертви контенту виникає, коли особа вважає, що будь-які її дії чи бездіяльність, призвели до смерті іншої людини, тоді як екзистенціальна провина стосується просто виживання, навіть коли особа, яка пережила, знає, що вона не винна у смерті (смертях) [41]. Ми припускаємо, що когнітивні втручання для усунення провини, такі як ті, що запропоновані Е. Кубані та Ф. Манке, ймовірно, будуть ефективними при лікуванні почуття провини осіб, які пережили контент, і що потрібен подальший розгляд того, як працювати з екзистенціальним почуттям провини виживших [40].

Почуття провини є однією з домінуючих емоцій для тих, хто пережив морально шкідливі події, тобто тих, хто вчинив або був свідком дій, що порушують їхній моральний кодекс. Б. Літз, Н. Штайн, Е. Делейні, Л. Лебовітз,

В. Неш, К. Сільва і С. Магуен стверджують, що сучасні теоретичні моделі посттравматичних стресових розладів не пояснюють належним чином або не надають клінічних вказівок щодо моральної шкоди [39]. Вони пропонують модель, у якій досвід моральної травми є результатом дисонансу між подією та існуючими переконаннями та припущеннями про те, як працює світ, що призводить до почуття провини, сорому та тривоги. Це підтримується відстороненням від інших і неспроможністю пробачити себе.

1.2. Особливості почуття провини дружин військовослужбовців та їх прояви

У літературі є велика кількість інформації, яка описує людський досвід розгортання солдата, але мало інформації чи уваги приділено впливу розгортання на дружину. Робота з розподілом може бути важким процесом для дружини, оскільки вона має справу з самотністю, втратою емоційної підтримки, тиском тривалої розлуки, перенесенням обов'язків, потенційними труднощами у спілкуванні з дітьми, фінансовими обмеженнями та постійним порушенням сімейних ролей. Окрім цих стресових факторів, її чоловіка відправляють у зону бойових дій, де його життю загрожує [20].

У літературі показано, що як дружини, так і чоловіки-солдати транслують різноманітні стадії втрати та горя, зокрема заперечення, гнів, торг, депресію та прийняття. Водночас виникають супутні важкі емоційні проблеми, зокрема тривогу і дисфункцію стосунків, а також релевантні труднощі із здоров'ям. Надзвичайно стресовим періодом для дружини є повернення додому партнерів, оскільки її основною функцією є реінтеграція чоловіка в сім'ю. Кожен з етапів адаптації є важливим, тому дружини мають зосередитись на зменшенні або мінімізації стрес-факторів та утриманні свого благополуччя та здоров'я [1].

Дружини солдатів до, під час і після розгортання перебувають у перехідному стані та вразливі. Теорія переходів була обрана, щоб допомогти зрозуміти досвід цих жінок. Метою цього якісного дослідження було вивчити сприйняття дружинами військовослужбовців, які проживають у громаді,

переходу, адаптації та подолання розгортання. Теорія переходів забезпечила основу для розуміння складних наративів цих дружин. Перший етап стосувався новин про розгортання і давав дві теми: емоційний хаос і приготування. Під час фази емоційного хаосу дружина відчуває почуття заціпеніння, шоку, заперечення та недовіри, і може продовжувати протестувати та гніватися через досвід розгортання. Дружини можуть відчувати широкий спектр емоцій, включаючи тривогу, дратівливість, напруженість, образу, емоційну відстороненість і розбіжності в шлюбі.

Література підтверджує, що друга тема, підготовка, є важливою фазою. Обоє з подружжя готуються до розгортання по-своєму. За словами військових, планування того, як дружина буде вести себе під час розгортання, має відбуватися до того, як відбудеться розлучення. Відповідно до літератури, добре підготовлена сім'я має здатність реагувати стійко, коли стикається з повторюваними стресовими факторами, щоденним роздратуванням або травматичними ситуаціями. Подружжя є найбільш адаптивним під час розгортання, коли вони гнучкі, мають хороші навички подолання, позитивне ставлення та отримують громадську та соціальну підтримку. Деякі звичайні динаміки, які можуть поставити сім'ї військових під загрозу, включають жорсткі навички подолання; сімейні труднощі; молоді сім'ї, особливо ті, які переживають перше військове звільнення, або сім'ї з маленькими дітьми та ті, хто має нижчий рівень оплати праці [12].

Попередня підготовка разом із чесним, відкритим спілкуванням є важливою для допомоги сім'ї з розгортанням. Частиною підготовки є допомога дружині військовослужбовців у розвитку навичок справлятися з цим напруженим періодом, а також знання, необхідні для направлення їх до інших критично важливих ресурсів підтримки. Контрольний список особистої та сімейної готовності був підготовлений для допомоги сім'ям, яким загрожує розгортання. Готовність та підтримка родини є пріоритетом для кожного роду Збройних Сил. Управління у справах резерву, наприклад, має 63-сторінковий буклет, в якому розповідається про те, як особа та сім'я повинні підготуватися

до розгортання, включаючи фінанси, юридичні питання, планування майна, ресурси підтримки сім'ї, відхід і повернення до кар'єри, ресурси щодо переїзду та веб-посилання. Пара також повинна обговорити, до кого звернутися в екстреній ситуації; які правила сім'ї; рутини та зміни очікувань; як будуть проходити сімейні свята, дні народження та інші життєві події; як буде підтримуватися зв'язок під час розгортання; стратегії, які можна використовувати для підтримки довірливих стосунків під час розлуки.

Дружини відчували, ніби їм потрібно уникати теле- та радіорепортажів про військові дії. Здавалося, дивитися або слухати було просто надто реально і викликало додаткову тривогу. С. Марноха вважає це особливо очевидним, коли мова йде про дітей, і дружина «захищає їх», уникаючи новин. Цілеспрямована енергія була спрямована на роботу чи іншу діяльність, щоб уникнути медіа-зображення війни. К. Лап з колегами виявили, що дружини військових уникали ЗМІ як форми догляду за собою [5].

Дружини військових проживають великий емоційний діапазон, зокрема сум, плач, тривогу, депресію, відчай, безпорадність, провину, відстороненість, низьку самооцінку, гнів, нетерпимість до дітей, страх перед зрадою чоловіка та суїцидальні думки. Близькі військового часто переживають почуття самотності, неспокою та страху за життя військового, що впливатиме на їхнє фізичне здоров'я. Окрім цього проявлятиметься різна фізична симптоматика, зокрема виснаження, зміни ваги, болі в спині, головні болі, погана концентрація, проблеми з менструальним циклом, головні болі, порушення адаптації і млявість. Хвилюванням більшості дружин спричиняло зміни у особистості чоловіка під впливом воєнних дій.

Крім того, фінанси можуть бути значним джерелом стресу, оскільки оплата військових може не збігатися з оплатою цивільних, і дружинам може бути важко знайти доступний догляд за дітьми. Додаткових фінансових ресурсів, які надає армія, таких як надбавки за розгортання та податкові переваги в зоні бойових дій, може бути недостатньо для утримання домогосподарства, створюючи додатковий стрес. Встановлено, що особистий

контакт із волонтером, групою підготовки сім'ї чи представниками підрозділу допомагає зменшити відчуття самотності та допомагає дружинам і сім'ям військових краще впоратися з розгортанням.

Повернення додому є особливо важливим і напруженим періодом для дружини. Чим довше триває розгортання, тим більше дружини хвилюються про вплив, який це матиме на сімейну динаміку. Сімейні ролі та динаміка влади могли змінитися, і ветерану, що повертається, необхідно реінтегруватися в сім'ю. Проблеми можуть виникнути, коли чоловік очікує, що після його повернення все буде так само. Пристосування до возз'єднання може спричинити занепокоєння, невпевненість у собі, невпевненість і образу через втрату незалежності. Дружина, яка залишилася вдома, може обурюватися на військовослужбовця, який повернувся, відчуваючи, що бойовий досвід був для нього більш захоплюючим, ніж бути вдома.

Життя на відстані від встановленого військового співтовариства посилює низку труднощів для учасників бойових дій, а саме, чи був вибір більшої географічної стабільності вартим для пожертви частими розлуками, які були визначені як один із найпоширеніших наслідків. Це створює низку проблем, а саме досвід самотнього батьківства, брак зв'язку та спілкування між військовослужбовцями та їхніми партнерами. Це призводить до додаткового тиску та стресу на дружин та безпосередньо самих військових, а також створює напругу у стосунках, проте окрім того є і зворотній вплив, а саме відновлення відчуття міцності стосунків. Крім того, досвід коротшої, але частішої розлуки викликає відчуття самотності та загальне відчуття нещастя, яке можна було ідентифікувати у дружин військовослужбовців. Проте існує частина досліджень у яких описується, що наявний певний рівень прийняття жертв, на які військові та їхні партнери йдуть, що допомагає їм краще терпіти та справлятися зі своїм досвідом та наслідками тривалої розлуки.

Відсутність офіційної підтримки з боку військових, особливо під час підвищеного стресу, такого як розгортання, посилювала таке роз'єднання та, як наслідок, посилювала присутність будь-яких важких почуттів, які дружини

відчували до військових. З цим у деяких випадках з'являлося почуття образи на військових і їх розчарування. Це важко для деяких дружин, які вважають, що вони жертвували і продовжують йти на поступки через вимоги військового життя. По-друге, відсутність зв'язку з військовими, коли вони живуть за межами встановленого військового співтовариства, ще більше потенціював втрату сенсу та ідентичності для деяких учасників, оскільки їхня ідентичність і розуміння себе як військового подружжя, здавалося, певним чином були піддані сумніву та потребували повторного обговорення. Більше того, для тих дружин, які раніше мали високий рівень занурення у військову спільноту, переїзд до місцевої цивільної громади та проживання в ній вимагав періоду адаптації. Перебування в розриві між обома спільнотами, з невизначеністю щодо їхніх стосунків з військовими, таким чином, створило досвід втрати місця та приналежності для усіх учасників подружжя.

Дружини відчують два типи тягаря: відчутний, пов'язаний з взяттям на себе обов'язків та відповідальності у своїх стосунках, та невидимий психологічний тягар. Щодо відчутного тягаря, дружини військових відчують, що саме вони повинні керувати змінами у своєму житті, спричиненими обставинами відсутності їхніх чоловіків. Наприклад, зміна ролей, взяття на себе їхніх домашніх справ або реінтеграція їхніх чоловіків у сім'ю стали частиною їхньої відповідальності. Окрім того, дружини несуть психологічний тягар провини за травматичний досвід, який переживають їхні чоловіки, зокрема це вплив посттравматичного стресового розладу на їхнє життя або за те, що вони почали нове життя без чоловіка [3].

Висновки до першого розділу

У контексті теоретичного дослідження почуття провини у дружин військовослужбовців ми можемо спиратись на дослідження, які свідчать про загострення почуття провини в умовах проживання воєнних дій чи навпаки повернення чоловіків до сім'ї. Це змушує переживати дружину почуття

провини за небажання його присутності через власну неспроможність витримувати зміни у партнері через які він проходив впродовж бойових дій.

Окрім того відбувається зміна ролей жінки у цивільному та побутовому житті в контексті війни та відсутності чоловіка, що супроводжується також захистами та перебиранням на себе функцій партнера, що викликає за собою переживання самотності та депресивних станів, якими вона може не відчувати змоги поділитись з чоловіком, що теж викликає переживання почуття провини, яке може загострюватись. Дружини військовослужбовців часто переживають почуття провини сформоване на фоні емоційної перенапруги, невизначеності майбутнього та щоденного страху за життя партнера, а також власних прагнень зберегти нормальність повсякденного життя в умовах війни.

Почуття провини – це негативна емоція, яка виникає через усвідомлення того, що хтось заподіяв реальну чи уявну шкоду іншій людині. Провина часто описується як внутрішній і фізичний досвід. Ми підтримуємо думку М. Кляйн, що почуття провини – сприяє болісному психічному стану та виникає внаслідок внутрішнього конфлікту, в якому Его постійно бореться з вимогами Супер-его та засуджує за порушення встановлених ним стандартів.

Також опираючись на теоретичний аналіз, ми можемо говорити про те, що почуття провини у дружин військовослужбовців може мати як деструктивні, так і конструктивні прояви (спонукати до активної допомоги родині, соціальної активності, волонтерства). Деструктивні прояви мають вияви у вигляді депресивних станів, емоційного виснаження, натомість конструктивними проявами є спонукання до активної допомоги близькому оточенню, активності в соціумі та різного роду волонтерства.

Визначено, що почуття провини не лише загальне, а й почуття провини вцілілого, що теж є одним із переживань дружин військовослужбовців, як цивільних громадян, які знаходяться у безпеці. При наявності постійного партнера та підтримки, що є одним із базових потреб безпеки особистість може переживати психологічне благополуччя, яке, на жаль, в умовах війни забезпечити майже неможливо.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Програма дослідження психологічних особливостей почуття провини дружин військових

Програма дослідження психологічних особливостей почуття провини дружин військовослужбовців відбувається у три етапи:

Етап 1 (вступний)

Виокремлення характеристик для дослідження психологічних особливостей почуття провини дружин військовослужбовців; обрання інструментарію емпіричного дослідження, що дозволив би висвітлити реальні зв'язки виявів почуття самотності, провини, сорому, тривоги та депресивних станів.

Для дослідження застосовувались такі методики:

- «Опитувальник провини» (Guilt Inventory), (автори К. Куглер, У. Джонс, переклад й адаптація І. Белик);
- тест «Вимірювання почуття провини і сорому» (Test of Self-Conscious. Affect (TOSCA) Дж. Тангней;
- Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI);
- Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон);
- Методика диференціальної діагностики депресивних станів (В. А. Жмуров) в адаптації Т. І. Балашової.

Для збору загальної інформації про респондентів було розроблено анкетування, яке надалось на початку дослідження. У анкеті містились питання, які стосувались віку, наявності дітей, місця проживання та освітнього рівня.

Етап 2 (збір емпіричних даних)

Цей етап стосувався збору даних у групі дослідження. Дослідницькою базою виступили особи з України. Загалом було зібрано 35 результатів

анкетування людей, що входять до вікових груп ранньої дорослості та середнього віку.

Етап 3 (аналіз результатів):

На завершальному етапі реалізовано аналіз одержаних результатів; формування висновків і узагальнення; опис ймовірних подальших досліджень визначеної тематики.

Для опрацювання результатів застосовувались програми статистичної обробки даних: Statistica 8.0. та Excel. Використано такі методи у програмі Statistica як: кореляційний аналіз.

Показники психологічних особливостей почуття провини дружин військових. Застосованими опитувальниками для дослідження прояву почуття провини є «Опитувальник провини» (Guilt Inventory), (автори К. Куглер, У. Джонс, переклад й адаптація І. Белик). Було проведено теоретичний аналіз, за допомогою якого було виявлено, що відчуття провини є дуже негативним і має потужний вплив на поведінку, зменшуючи привабливість дій, що викликають почуття провини, і зменшуючи ймовірність їх повторення в майбутньому. Почуття провини також спонукає до примирливої поведінки, яка допомагає компенсувати міжособистісні порушення, таким чином зберігаючи соціальну цілісність. Подібним чином, очікувана провинна допомагає регулювати поведінку, заохочуючи уникати дій, що викликають почуття провини, і сприяючи прийняттю точок зору інших людей під час соціальних взаємодій.

«Опитувальник Провини» (Guilt Inventory) був винайдений К. Куглер і У. Джонс у 1991 році. Адаптацією та перекладом цього опитувальника займалась І. Белик у своїй праці «Почуття провини в зв'язку з особливостями розвитку особистості» в 2006 році. Ця методика у авторстві У. Джонса постулює провину як «дисфоричне почуття, яке виникає у людей, коли вони порушують свої особисті моральні принципи і соціальні норми». І. Белик описує феномен почуття провини, який тісно взаємодіє із моральними цінностями, адже ніяке діяння не оцінюється індивідом поза системами цінностей.

Опитувальник складається з 45 ствердних речень, які необхідно оцінити респондентам за 5-ти бальною шкалою (1 - повністю не згоден (на); 2 - не згоден (на); 3 - не знаю; 4 - згоден (на); 5 - повністю згоден (на)).

Опитувальник поділяється на шкали почуття провини:

1. «Провина-стан» - актуальний емоційний стан, який проживається в актуальний теперішній час за нещодавно скоєне або у моменті скоєне діяння.
2. «Провина-риса» - особистісна стійка ознака, яка зводиться до присутності в особі потреби виправити помилки, ненависті до себе, жалю.
3. «Прихильність до моральних норм» - здатність проживати провину через прихильність моральним цінностям, нормам, принципам.

Вища сума балів у певній шкалі, означає вираженість провини як стану, актуальної у конкретний момент, провини як непохитної особистісна характеристики або тяжіння до моральних норм.

Методику «Вимірювання почуття провини і сорому» (Test of Self-Conscious. Affect (TOSCA)) розробив Дж. Тангней у 1989 році. Дж. Тангней розрізняє феномени провини і сорому. Почуття провини зосереджене на негативне уявлення у конкретному діянні чи поведінці, а сором – на сприйняття особистість в цілому. Методика вимірює індивідуальні відмінності схильностей до проживання провини і сорому».

У кожній наданій ситуації у тестуванні є декілька варіантів розвитку подій -когнітивних, емоційних або поведінкових реакцій, які необхідно оцінити за рівнем ймовірності виникнення за 5-ти бальною шкалою (1 - «ніколи не став (ла) б так робити - це абсолютно не характерно для мене»; 2 - «малоймовірно, але не виключено»; 3 - «50 х 50» - «іноді так роблю, все залежить від обставин»; 4 - «дуже ймовірно, що так поступлю, подумаю, чи відчую»; 5 - «завжди так роблю - це дуже характерно для мене»).

Методика містить шість шкал:

1. Провина-риса – оцінює почуття провини, що з'являється в результаті особистісної негативної оцінки власної поведінки.

2. Сором-риса - оцінює почуття сорому, що з'являється в результаті особистісної негативної оцінки.
3. Екстернальні – перекладання відповідальності інших осіб чи зовнішні чинники за наслідки своїх дій.
4. Віддаленість/байдужість - оцінює рівень емоційної відстороненості в ситуацію і наслідки.
5. β -гордість – оцінює ймовірне позитивне оцінювання власної поведінки у конкретних ситуаціях.
6. α -гордість – оцінює ймовірне позитивне уявлення своєї особистості в цілому.

Подані ситуації мають варіанти відповіді кожна відповідає визначеній шкалі. У наданому ключі описано, що чим більша сума балів по кожній шкалі, тим більше виражена схильність до визначеної шкали, які описані вище.

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є опитувальником для вимірювання рівня тривожності в актуальний час (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика винайдена у 1970 році.

Шкалу Спілбергера використовують для вимірювання інтенсивності тривожних переживань, оцінки стану досліджуваного в динаміці тощо.

Тестування має дві підшкали: шкала стану тривоги (ситуативної тривожності) оцінює теперішній стан тривоги, використовуючи суб'єктивні почуття страху, напруги, нервозності, занепокоєння і порушення вегетативної нервової системи. Реактивна або ситуативна тривожність як стан визначений суб'єктивними емоційними переживаннями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Стан емоційної реакції на стресову подію і визначається різною інтенсивністю та динамічністю в часі.

Шкала особистої тривоги характеризується стабільними аспектами особистості, схильністю до переживань, визначає стану безпеки, спокою і впевненості.

При високому показнику особистісної тривожності, дослідник має припускати про стан тривожності в різних пересічних ситуаціях. Надвисока особистісна тривога має прямий взаємозв'язок з емоційними та невротичними зривами та психосоматичними хворобами.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) вивчає суб'єктивний рівень самотності в окремих людей. Виявлений стан самотності може бути пов'язаний із тривогою, соціальною ізоляцією, депресією та нудьгою. Необхідно розрізняти, чи є самотність станом вимушеної ізоляції чи бажанням і потребою в самоті. Обробка та інтерпретація результатів дослідження здійснюється за цією методикою наступним чином [32]. Обчислюється кількість кожного варіанту.

Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Максимальна оцінка індексу самотності – 60 балів (шістдесят балів). Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

Методика диференціальної діагностики депресивних станів (В. А. Жмуров) в адаптації Т. І. Балашової розроблена для виявлення депресивних станів. Вона може визначити вираженість (рівень) депресивних станів протягом досліджуваного періоду. Інструкція: Тест проводиться по кожній із 44 груп суджень про психічні стани. Найточніший варіант відповіді необхідно обвести в реєстраційному бланку напроти номера відповідної групи.

У межах проведеного дослідження було опитано 34 респонденти віком від 25 до 34 років (середній вік становить – 29 років), які є дружинами військовослужбовців. Основні критерії підбору респондентів – доступність, сімейний стан. Саме ці критерії можуть бути обґрунтованими тим, що власне сімейний стан та перебування у стосунках із військовослужбовцем у контексті воєнного стану є чинником переживання почуття провини у респондентів та саме це дослідження охоплює категорію жінок, які є досить вразливими у контексті українського суспільства. Дослідження феномену почуття провини у

цій роботі опирається на такі переживання як відстороненість, екстернальність, самотність та депресивні стани, які лише у сукупності можуть бути наслідком пережитого стресу чи переживання тривалого почуття провини.

Як було зазначено вище вікова структура дослідження складає від 25 до 34 років, що є двома віковими періодами життя відповідно до Е. Еріксона, а саме – ранньою зрілістю та середнім віком. В таблиці 2.1 можна побачити вікову структуру групи досліджуваних.

Вікова група	Кількість досліджуваних	Частка від загальної групи у %
Рання зрілість (від 19 до 29 років) *у дослідженні (25-29 років)	23	65,71%
Середній вік (від 30 до 64 років) *у дослідженні (30-34 роки)	12	34,29%
Усього	35	100

Таблиця 2.1. Вікова періодизація групи досліджуваних

Результати продемонстровані у таблиці (див. табл. 2.1.) свідчать про те, що більшу частину вибірки складають особи раннього зрілого віку. Такі результати обумовлені тим, що для актуального емпіричного дослідження доступність виявили респонденти більш молодого віку. Також у анкеті для дослідження були поставлені питання щодо освітнього рівня респондентів, перебування на території України, актуального проживання та наявності дітей.

З опитуваних нами респондентів усі перебувають на території України, що має безпосередній вплив у цьому дослідженні, адже кожна із респондентів знаходиться у середовищі та полі новин про воєнні дії, переживання тривоги та обстрілів, що у свою чергу покладає більшу відповідальність за наявності дітей. Також для подальших досліджень можемо припустити, що перебування на території України дозволяє краще переживати та справлятися з почуттям провини через колективну приналежність та ідентичність до спільноти.

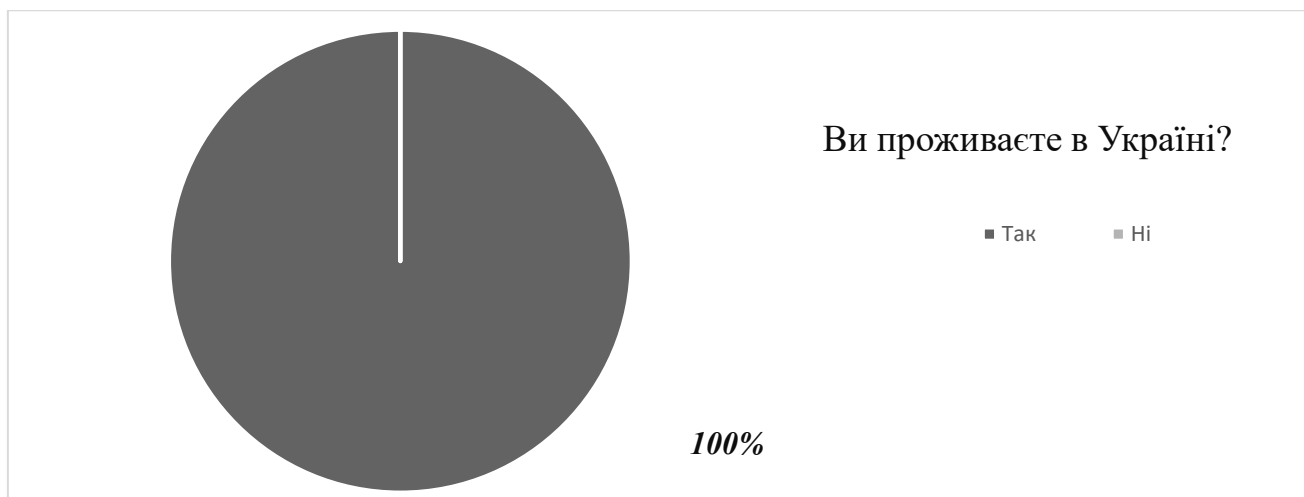
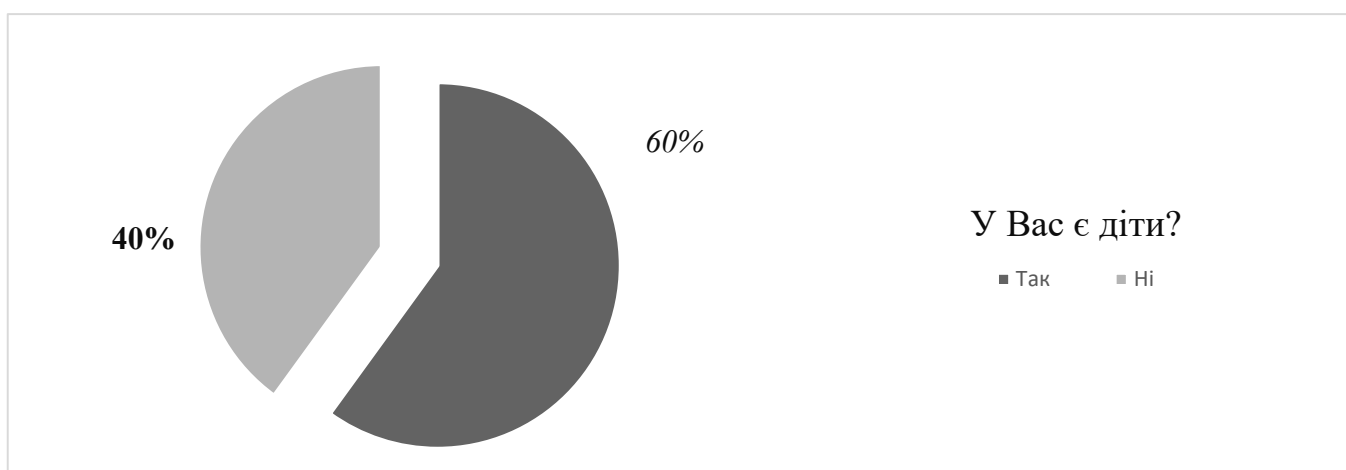


Рис. 2.1. Склад групи досліджуваних за актуальним місцем проживання

За складом сім'ї, зокрема наявністю дітей, група досліджуваних поділилась на групу з наявністю дітей – 21 особа (60% досліджуваних) та групу



у якої на даний час немає дітей – 14 осіб (40% досліджуваних).

Рис. 2.2. Склад групи досліджуваних за наявністю дітей

Також поділ групи досліджуваних проводився уточнюючи актуальність середовища проживання опитуваних, що у свою чергу мало поділ на такі варіанти як самостійне проживання, проживання з дітьми, проживання з батьками та проживання з батьками чоловіка. Згідно з результатами самостійне проживання – 13 осіб (37,14%), з дітьми – 17 осіб (48,57%), з батьками – 3 особи (8,57%) та з батьками чоловіка – 2 особи (5,71%).

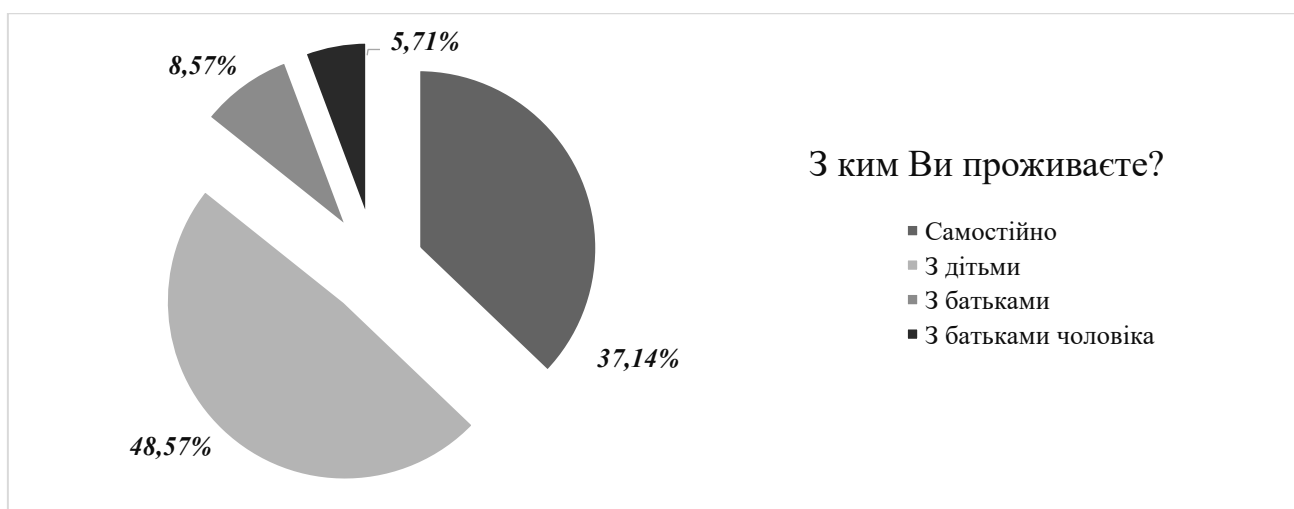


Рис. 2.3. Склад групи досліджуваних за становищем проживанням

Останнім критерієм анкети у дослідженні був поділ групи за освітнім рівнем: неповна середня освіта – 2 особи (5,71%); середня освіта – 8 осіб (22,86%); професійно-технічна освіта – 0 осіб (0%); неповна вища освіта – 10 осіб (28,57%); вища освіта (бакалавр, магістр) – 15 осіб (42,86%).

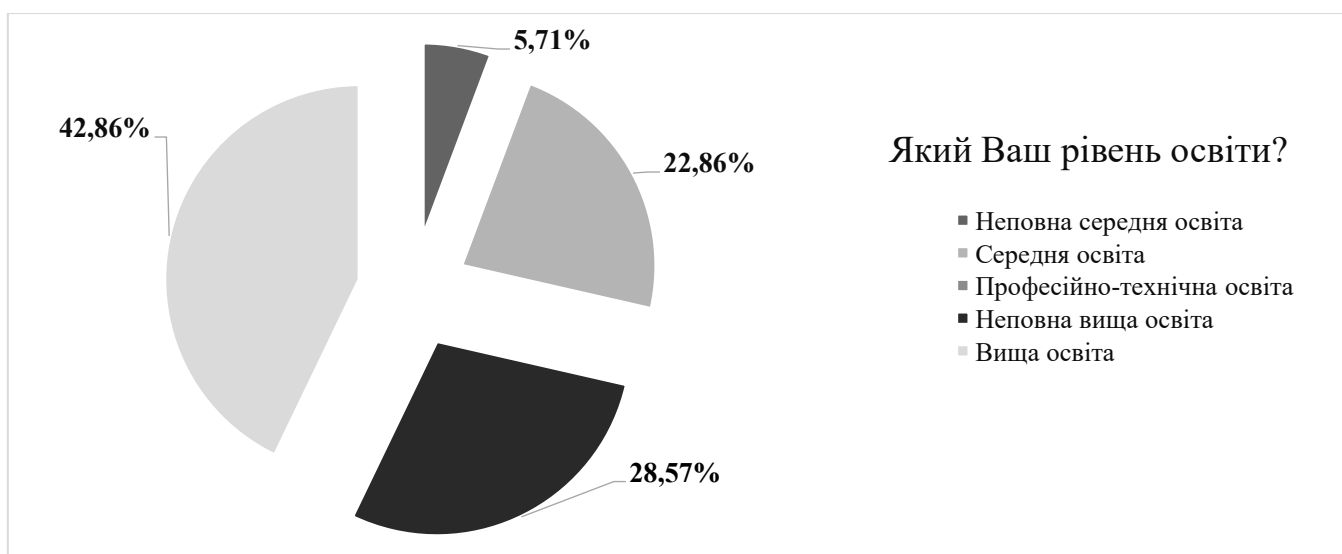


Рис. 2.4. Склад групи досліджуваних за освітнім рівнем

Отже, загальна характеристика досліджуваних складається із осіб жіночої статі раннього зрілого та середнього віку, які проживають на території України, в більшості з наявністю дітей. У даний момент опитувані нами жінки в більшості проживають або з дітьми, або самостійно, що в контексті нашого досліджування може проявитись у підвищеному рівні переживання самотності.

Також за останнім критерієм майже всі досліджувані мають завершену середню освіту.

2.2. Кореляційна структура психологічних особливостей почуття провини у дружин військовослужбовців

У даному дослідженні продемонстровано прямі та обернені лінійні зв'язки (при $p \leq 0,04$) почуття провини із показниками байдужості, провини-стан, особистісна тривога (див. Додаток Е).

Було виявлено, що при високому вияві провини ($r = -0,38$), у особистості понижується переживання байдужості. Натомість маємо протилежну активізацію ми можемо спостерігати у показниках провини-стан ($r = 0,52$) та особистісної тривоги ($r = 0,40$) (Див. Рис. 2.5.).

Також можемо спостерігати активізовані зв'язки у показнику рівня депресії та шкал провини-риси ($r = 0,52$), провини-стану ($r = 0,43$) та рівня самотності ($r = 0,37$). Що свідчить про пряму кореляцію та взаємозв'язок між цими показниками (Див. Рис. 2.6.). Окрім цього було виявлено зв'язок шкали особистісної тривоги з шкалою моральної норми ($r = 0,44$), β -гордість та шкали ситуативної тривоги ($r = 0,35$), останнім виявленим взаємозв'язком був обернений зв'язок із шкалою екстерналізації з шкалою байдужості ($r = -0,49$). (Див. Рис. 2.7.; 2.8.; 2.9.)

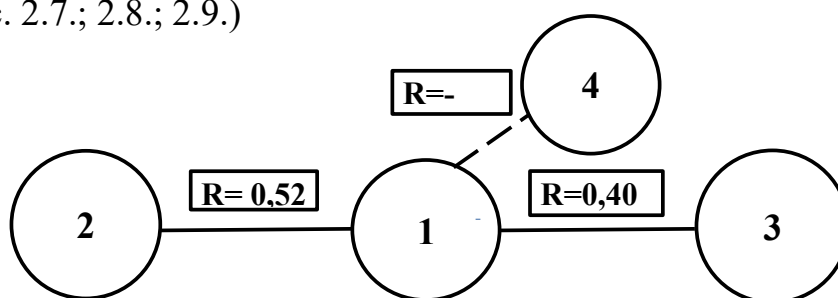


Рис. 2.5. Кореляційна плеяда: зв'язок показника провини із показниками провини-стану, особистісної тривоги та байдужості ($p \leq 0,04$)

Цифрами позначені шкали:

1 – Провина; 2 – Провина-стан; 3 – Особистісна тривога; 4 – Байдужість.

Лініями позначені рівні значимості кореляції:

----- - обернені зв'язки

———— - прямі зв'язки

Звертаючи увагу на кореляційний аналіз, який був нами проведений також можемо спостерігати не лише наявність, а й відсутність будь-яких зв'язків із такими шкалами як: α -гордість та сором, що може бути свідченням незначного впливу цих шкал на почуття провини.

Аналізуючи отримані, за допомогою методу кореляції, результати, ми можемо стверджувати про високий рівень зв'язку переживання почуття провини з провинною-станом, що насправді є достатньо очікуваним результатом, адже особи з полярним переживанням провини (вище або нижче області оптимальних значень) не здатні до аналізу власних поведінкових реакцій, характеризуються негативним емоційно-ціннісним ставленням до себе, емоційною нестабільністю, схильні до непрямой агресії, дратівливості, ворожості. Що у свою чергу є свідченням, що почуття провини без прямого усвідомлення та осмисленості не дозволяє особистості мислити раціонально та викликає стимул-реакцію на будь-які зовнішні подразники, тому ще один з показників, який зазначений у цій кореляційній плеяді, а саме показник особистісної тривоги є підкріплюючою особливістю переживання особистістю почуття провини та вкорінює негативістичне уявлення у вигляді пошуку загрози чи нападу. Відповідно ворожість полярних значень провини-стану через загальне проживання провини підкріплене особистісною тривогою матиме обернений зв'язок до переживання байдужості, що є цілком виправданим результатом кореляції. Особистість у контексті проживання провини не має можливість відчувати до неї байдужість і лише закріплює це негативістичне уявлення з подальшим ймовірним перетворенням його у переконання.

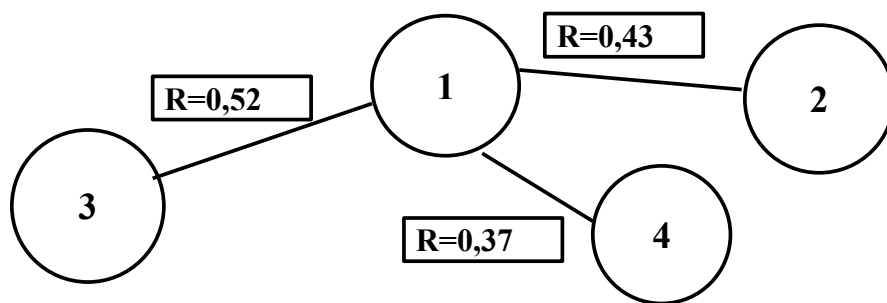


Рис. 2.6. Кореляційна плеяда: зв'язок показника рівня депресії із показниками провини-стану, провини-риси та рівня самотності ($p \leq 0,04$)

Цифрами позначені шкали:

1 – Рівень депресія; 2 – Провина-стан; 3 – Провина-риси; 4 – Рівень самотності.

Лініями позначені рівні значимості кореляції: ——— - прямі зв'язки

Очікуваним є високий рівень кореляційних зв'язків між шкалою рівня депресії із показниками провини-риси та провини-стану, на основі цього зв'язку ми можемо зробити припущення, що цей зв'язок супроводжується негативістичними та деструктивними проявами переживання почуття провини у різних проявах, що є однією з причин виникнення депресії що також може бути і її наслідком. Тобто перебуваючи у депресивному стані особистість схильна до самозвинувачень та підкріпленню цих звинувачень через переконання нав'язані станом у якому немає можливості зосередитись на ресурсах. Також один із логічних та очікуваних зв'язків був зв'язок рівня депресії із показником рівня самотності, адже у клінічних випадках можемо спостерігати їхню взаємозалежність та підкріплення одне одного. Зокрема також можемо припускати, що переживання самотності дружинами військовослужбовців та перебування їх у депресивному стані може бути наслідком переживання почуття провини а відсутність партнера чи небажання конкретного партнера повертатись. Тобто наявність номінального стосунку без присутності об'єкта прив'язаності може призвести до депресивних станів та самозвинувачуючих епізодів, що супроводжуватиметься почуттям самотності. Натомість варто зазначити, що у цьому контексті почуття самотності може бути викликано декількома із можливих переконань, зокрема почуттям покинутості, почуттям надвідповідальності, почуттям єдиного батьківського об'єкту,

почуттям зраженості та надумуванню різних сценарії цього стосунку. Відчуття дистанції між партнерами може викликати зниження довірливості стосунку, роздратування, злість та переживання ворожості до ситуації, що в свою чергу в більшості дружини військових намагаються тримати в собі і можуть проживати почуття провини за саму думку злості на свого партнера, який є військовослужбовцем та ймовірно може перебувати у зоні бойових дій.

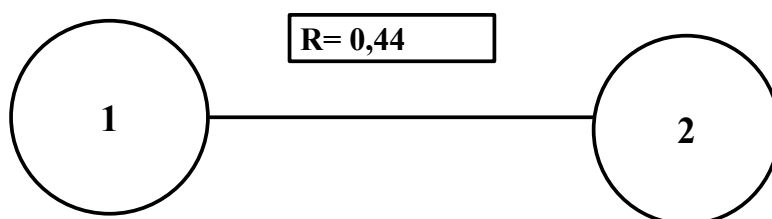


Рис. 2.7. Кореляційна плеяда: зв'язок показника особистісної тривоги та моральної норми ($p \leq 0,04$)

Цифрами позначені шкали:

1 – Особистісна тривога; 2 – Моральні норми.

Лініями позначені рівні значимості кореляції: ——— - прямі зв'язки

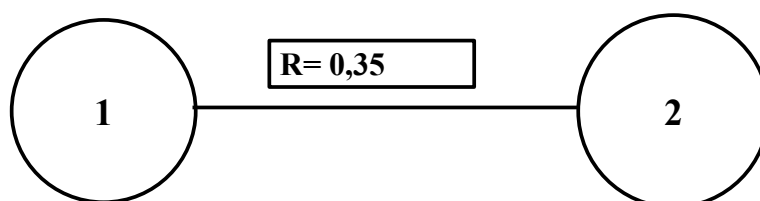


Рис. 2.8. Кореляційна плеяда: зв'язок показника β -гордість та ситуативної тривоги ($p \leq 0,04$)

Цифрами позначені шкали:

1 – β -гордість; 2 – Ситуативна тривога.

Лініями позначені рівні значимості кореляції:

——— - прямі зв'язки

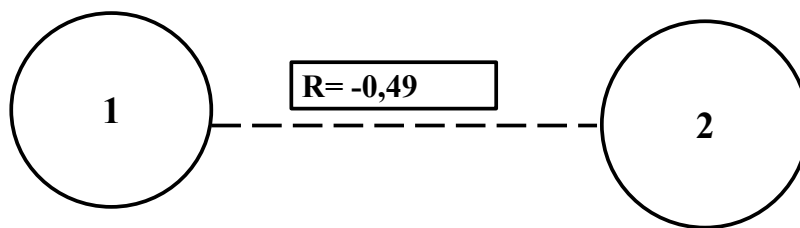


Рис. 2.9. Кореляційна плеяда: зв'язок показника екстерналізації та байдужості ($p \leq 0,04$)

Цифрами позначені шкали:

1 – Екстерналізація; 2 – Байдужість.

Лініями позначені рівні значимості кореляції:

----- - обернені зв'язки

Також серед корелюючих шкал як і було зазначено вище є три окремі взаємозв'язки як прямі, так і обернений, а саме: показник особистісної тривоги та моральної норми, що свідчить про те, що чим вищий показник особистісної тривоги, тим власне вищі моральні норми, що має пояснення страху бути засудженим іншими, дотримання «правильності» світогляду та уявлень. Кореляційні зв'язки показника β -гордість та ситуативної тривоги можна описати як прояв надмірних раптових пережитих емоцій, які мають вплив на автентичний прояв гордості, хоча й ці емоції можуть мати негативне забарвлення, проте саме уявлення, що особистість з ними впоралась або в процесі опрацювання викликає саме такі взаємозалежні переживання. Також бета-гордість як автентичне переживання є більш осмислене, як і ситуативна тривога, яку можна осмислити та підкорити.

Що ж до оберненого зв'язку показника екстерналізації та байдужості, то такий зв'язок теж має цілком очевидне підґрунтя, адже екстерналізація є несвідомим захисним механізмом та проявом реакції на зовнішні стимули, що йде в абсолютний розрив і з розумінням байдужості. Описуючи цей зв'язок ми можемо стверджувати, що чим більше особистість проявляє байдужість до ситуації, тим меншим є прояв екстерналізації і тим менше проєкцій власним внутрішніх станів особа несвідомо виявляє, тобто у контексті цього зв'язку можна розглядати байдужість у вигляді певного опрацювання власним переживань інтернально, тобто всередині та це дозволить особистості більш

конструктивно інтегрувати у психічний апарат власні емоції, реакції та уявлення про пережиту нею ситуацію. Проте як і в будь-якому варіанті, коли ми говоримо про частину, яка начебто виступає як кращий варіант, то для психічного благополуччя особистості ми говоримо про балансування.

Адже якщо ми звернемось до теорії К. Хорні про баланс між афіліацією (потребою у приналежності до спільноти) та егоцентризмом (у даному випадку потребі усамітнення), то вона описує полярні прояви у цій теорії, а власне рух до людей (екстраверсія), рух проти людей та рух від людей (інтроверсія). І власне вирішення внутрішнього конфлікту задля покращення психологічного благополуччя є пошук індивідуального особистісного балансу для кожної особистості окремо. То ж ми можемо припускати, що у випадку оберненого зв'язку цих двох шкал зазначених вище, є необхідним пошук балансу для кожної особи окремо, адже потрібно спиратись на збудливість центральної нервової системи, прожитий досвід особистості, її тип темпераменту тощо.

2.3. Тренінгова програма для проживання почуття провини

Тренінгова програма для проживання почуття провини – це психоемоційна підтримка, спрямована на допомогу жінкам, чиї чоловіки служать у Збройних Силах України, в опрацюванні складних емоцій, зокрема провини за те, що вони знаходяться у відносно безпечному середовищі, мають змогу жити "нормальним життям", поки їхні чоловіки на фронті. Особистісно-орієнтований тренінг сприяння боротьби з почуттям провини дружин військових базується на засадах гуманістичного підходу (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт), теорії травми та ПТСР та підході тілесно-орієнтованої терапії (П. Гілберт, К. Катаріно); положеннях практик самоспівчуття (В. Генрі, Т. Шац, Х. Струп). Дотримання описаних вище психологічних методів і концепцій може сприяти поступовим психологічним змінам без створення завдань, запрограмованих на результати; він може створити психологічно безпечний та емоційно комфортний простір для взаємодії та самопізнання, що

сприяє рефлексії, самоаналізу, саморозкриттю та потребі прийняти знання та досвід інших учасників.

Мета тренінгової програми – стимулювати осмислення та опрацювання почуття провини та інших деструктивних емоцій, окреслити свою участь у тилу, зменшити ризик вигорання чи депресії, зменшити емоційне відчуження через провину або страх, також розвиток ресурсів саморегуляції (самоствлення, самоефективність, автономність) та активно-дієвих копінг-стратегій. Завдання тренінгу:

1. Ознайомлення із джерелом виникнення почуття провини, тривоги, страху та інших емоцій, які виникають у зв'язку з війною та розлукою з близькими, також із механізмами виникнення емоційного вигорання, ПТСР, вторинної травми, задля покращення навичок саморегуляції та психологічної гігієни.

2. Стимулювання та підтримка активного та осмисленого ставлення до стосунків із чоловіком під час служби та власного життя (спілкування, довіра, спільні цілі), ознайомлення із навичками емоційної самодопомоги в кризових ситуаціях та пошуку допомоги (психолог, групи підтримки тощо)

3. Покращення самооцінки та самоповаги особистості через розвиток позитивного ставлення та його складових - аутосимпатії, самоприйняття; особистісної автономії; самооцінювання результатів діяльності, позитивної атрибуції успіхів; впевненості.

4. Зумовити усвідомлення часу як ресурсу особистості, проактивній позиції по відношенню до сьогодення у контексті діяльності, розбудові майбутнього через планування, з урахуванням своєї особистісної змоги.

5. Зумовити продуктивній соціально-психологічній комунікації учасниць через рефлексію, розвиток позитивного ставлення до себе та навколишнього світу, здобування та закріплення навичок взаємодії, саморегуляції, прийняття та розуміння партнерів, здатність встановлювати, підтримувати та розширювати мережу соціальної взаємодії.

6. Здобути відчуття єдності та ідентичності у групі жінок, які проживають схожий досвід та створити ресурсну підтримувальну групу, що може існувати і після завершення програми.

Фундаментом тренінгової програми для проживання почуття провини в інтегрованому оточенні komponують загальноприйняті тренінгові підходи та технології – груповий дискус, психотехнічні вправи, рольові ігри, рефлексії, методи арт-терапії, методи казко-терапії, фасилітуючі інформаційні блоки. Інструменти, які застосовуються є різнобічними, при цьому їх вибір обумовлений метою, завданнями, структурою та теоретичними підходами нашої тренінгової програми. Процес розвитку особистості — це взаємопов'язана зміна, яка відбувається як всередині індивіда (внутрішнє особистість), так і у відносинах із зовнішнім світом (міжособистісне спілкування). З огляду на це навчальна програма сприяння самореалізації особистості учнів в інклюзивному освітньому середовищі складається з трьох логічно взаємопов'язаних модулів: внутрішня особистість (один модуль) та міжособистісне спілкування (два модулі).

Внутрішньоособистісний блок 1. «Я та мій внутрішній світ» сформований з трьох модулів (тривалість блоку – 28 годин): модуль 1. «Осмислення та прийняття емоцій» (самопізнання, саморозуміння, самоприйняття, самоставлення, самоповага, самоідентичність). Модуль складається з п'яти занять по 2 години кожне. Загальна тривалість модулю 1 – 10 годин; модуль 2. «Робота з почуттям провини та трансформація переконань (внутрішні мотиви почуття провини, базові переконання, цілісність та зв'язність життєвого шляху). Загальна тривалість модуля – 8 годин (чотири заняття по 2 години); модуль 3. «Ресурс та самодопомога» (спрямований на формування психологічних компонентів резильєнтності через розвиток трансформаційного копінгу, впевненості у силах власного Я, психічної включеності та досягнення психологічного благополуччя). Модуль складається з п'яти занять по дві години. Тривалість модуля 10 годин.

Внутрішньоособистісний блок 2. «Я та Інші» (соціальні ресурси) складається два модулі (тривалість блоку – 16 годин): модуль 4. «Я та Інші» (пізнання, розуміння та прийняття Інших через розвиток навичок перцепції, ефективної комунікації, взаємодії, емпатії, толерантності та асертивної поведінки), складається з чотирьох занять. Загальна тривалість модуля 8 годин; модуль 5. «Стосунки, майбутнє, підтримка» (сприяння розвитку навичок соціально-психологічної комунікації в спільноті, позитивного ставлення до оточуючих, почуття ідентифікації з іншими, залученості у комунікацію (бути невід’ємною частиною суспільства), візуалізація майбутнього, інтеграція досвіду. Загальна тривалість модуля 8 годин.

Внутрішньоособистісний блок 3. «Я в Світі та Житті» (інструментальні ресурси підтримання якості життя та психологічного благополуччя) складається один модуль (тривалість блоку – 6 годин): модуль 6. «Саморегуляція, самоорганізація, самоефективність» (саморегуляція емоційних станів, поведінки; особистісний менеджмент – керування часовим ресурсом, організація та планування діяльності, самоконтроль; корекція цілей, поведінки та засобів досягнення цілей; управління особистісними ресурсами, прояв самоефективності в соціальному, освітньому, особистісному середовищі, з урахуванням власних можливостей).

Загальний опис змістовних блоків тренінгової програми для проживання почуття провини в інтегрованому оточенні.

Модуль 1. Усвідомлення та прийняття емоцій.

Мета: сформувати в учасниць розуміння природи своїх емоцій, зокрема провини, страху, злості, сорому та тривоги; допомогти їм прийняти ці стани як природну реакцію на стресову ситуацію війни та розлуки з близькими.

Завдання:

1. Допомогти учасницям розпізнати та назвати власні емоції (страх, вина, злість, сором, тривога).
2. Пояснити природу цих емоцій як природних реакцій на стрес і втрату.

3. Сформувати навички емоційної валідації та прийняття (без самозвинувачення).

4. Створити довірливу, безпечну атмосферу в групі для емоційного самовираження.

Модуль 2. Робота з почуттям провини та трансформація переконань

Мета: допомогти учасникам розпізнати й трансформувати деструктивні переконання, пов'язані з виною («я маю страждати», «я не заслуговую на спокій»), та замінити їх на життєстверджуючі й ресурсні внутрішні наративи.

Завдання:

1. Виявити внутрішні переконання, пов'язані з провинною (наприклад: «Я не маю права на спокій»).

2. Навчити учасниць технік когнітивного переосмислення деструктивних думок;

3. Допомогти сформувати життєстверджуючі переконання та новий наратив про власну роль у тилу.

4. Стимулювати розвиток самоспівчуття й внутрішньої підтримки.

Модуль 3. Ресурс та самодопомога

Мета: надати учасникам практичні інструменти для емоційної саморегуляції, зниження рівня тривоги та стресу, а також активізувати особисті ресурси, які допомагають підтримувати себе в складні моменти.

Завдання:

1. Ознайомити з техніками саморегуляції — дихання, заземлення, медитація, тілесна стабілізація.

2. Визначити індивідуальні джерела ресурсу: емоційного, фізичного, духовного.

3. Сформувати вміння відновлюватися після емоційного виснаження.

4. Створити «особисту карту ресурсів» — інструмент самопідтримки у важкі моменти.

Модуль 4. «Я та Інший»

Мета: сприяти усвідомленню унікальності кожної особистості (своєї та іншої), формувати толерантність, емпатію та повагу до відмінностей у поглядах, поведінці, життєвому досвіді; навчити приймати Іншого без осуду, розвивати здатність до глибшого міжособистісного розуміння та співіснування в умовах психологічної, емоційної чи соціальної різниці.

Завдання:

1. Сформувати розуміння цінності кожної особистості, її неповторності.
2. Розвивати емпатію, вміння слухати без осуду.
3. Навчити приймати відмінності в досвіді, характері, переживаннях Інших.
4. Підвищити рівень толерантності, відкритості до спілкування у складних обставинах.

Модуль 5. Стосунки, майбутнє та підтримка

Мета: покращити емоційне спілкування з чоловіком, навіть на відстані; допомогти учасницям дозволити собі мати надію, жити повноцінно в тилу та сформувати стійку внутрішню опору на майбутнє.

Завдання:

1. Допомогти переосмислити емоційний зв'язок із чоловіком, незважаючи на відстань чи війну.
2. Розвивати навички відкритої, безоцінкової комунікації.
3. Опрацювати страхи, пов'язані з втратами або змінами у стосунках.
4. Підтримати цінність партнерства та рівновагу між «турботою про» і «турботою про себе».

Модуль 6. «Саморегуляція, самоорганізація, самоефективність»

Мета: сформувати в учасниць здатність до свідомої саморегуляції емоційних і поведінкових реакцій, розвинути навички самоорганізації в умовах стресу та підвищити відчуття власної ефективності (впливу на події свого

життя), що є основою для психологічної стійкості та відновлення контролю над повсякденністю.

Завдання:

1. Навчити технік управління емоціями в кризових ситуаціях.
2. Сформувати звички самоорганізації та планування навіть у хаосі.
3. Підвищити усвідомлення власного впливу на життєві обставини (розвиток самоефективності).
4. Закріпити впевненість у здатності долати труднощі та відновлювати контроль над життям.

Висновки до другого розділу

Під час проведеного нами емпіричного дослідження виявлено, що існують певні особливості у проявах почуття провини дружин військовослужбовців.

За допомогою кореляційного аналізу досліджено, що основними особливостями прояву у дружин військовослужбовців почуття провини є сукупність проявів особистісної тривоги ($r=0,40$) та показника провини-стану ($r=0,52$), що є показником переживання в актуальний період часу особистістю почуття провини, що може бути підкріплено переживання власної тривоги. Завдяки результатам кореляційного аналізу можна виділити найбільш значимий зв'язок почуття провини та шкали провини-стану, що можна охарактеризувати як тимчасове, ситуаційне емоційне переживання, що відповідає визначенню емоції. Спираючись на отримані результати, ми можемо стверджувати, що на час проведення емпіричного дослідження дружини-військових є у тимчасовому емоційному стані почуття провини, що посилюється також переживанням особистісної тривоги.

Ще одним із наведених у емпіричному дослідженні, зокрема у кореляційному аналізі важливим зв'язком є зв'язок рівня депресії та рівня самотності ($r=0,37$), адже, як було описано вище, якщо з рівнем депресії є прямий зв'язок переживання провини-риси ($r=0,52$) та провини-стану ($r=0,43$),

то опираючись на ці дані ми можемо припустити, що ще однією з особливостей переживання почуття провини дружинами військових є депресивні стани, які впливають на підкріплення почуття провини через відчуття власної неспроможності та самотності у буденності та тилу. Що ланцюговою реакцією та аналізом і емпіричними даними приводить нас до уявлення, що почуття самотності теж має вплив на почуття провини, проте цей вплив може не мати достатньої значущості, проте бути одним із чинників, що у свою чергу теж підтверджує про наявні особливості прояву почуття провини у дружин військовослужбовців в умовах великої війни та за умови відсутності постійно присутнього партнера.

Тобто дані переживання та прояви спрямовані як на інтрапсихічне, так і на зовнішнє середовище, що проявляється у наведених чинниках байдужості ($r=-0,38$) та екстерналізації ($r=-0,49$), які у кореляційному аналізі мали актуальний обернений зв'язок.

ВИСНОВКИ

1. Теоретично проаналізовано, що почуття провини – це негативна емоція, яка виникає через усвідомлення того, що хтось заподіяв реальну чи уявну шкоду іншій людині, вона є пагубною для індивіда, проте є необхідністю у міжособистісних стосунках в контексті гальмування тривожної динаміки.

Основною функцією почуття провини є спонукання особистості до репаративної поведінки, тобто захищає міжособистісну взаємодію та дозволяє зберегти стосунок, який є надважливим для особистісного благополуччя. Необхідність особистості у стосунку дозволяє використовувати функції провини задля збереження міжособистісної взаємодії та послаблення глибинних переживань тривоги чи страху втрати, які виникають при такій взаємодії. Також було висвітлене актуальне поняття провини вцілілого, що є одним із чинників ймовірного переживання як у дружин військовослужбовців, так і у кожної цивільної особи; у вияв особливостей прояву почуття провини безпосередньо у дружин військовослужбовців входять аспекти відсутності об'єкта (дистанція, тривога, почуття покинутості тощо), також це може супроводжуватись екзистенційним страхом самотності у контексті втрати партнера, що також є проявом напруги та тривоги. Теоретичний аналіз дозволив нам побачити аналітичні та актуальні уявлення, яка стверджують, що почуття провини - це форма прояву своєрідного покарання задля досягнення репараційної поведінки задля збереження міжособистісних стосунків.

2. За допомогою емпіричного дослідження виявлено прямі зв'язки за шкалою провини, провини-стану та особистісної тривоги, що свідчить про присутній прямий зв'язок у особливостях почуття провини дружин військовослужбовців в порівнянні із теоретичним визначенням провини. Значущі результати кореляції є саме у шкалах провини, що було зазначено вище, а також у шкалі рівня депресії з рівнем самотності та провинною-рисом, провинною станом, як було описано у другому розділі. При таких результатах ми можемо говорити про сукупність чинників, які впливають на прояв почуття провини у дружин військових. За умови вияву вищих показників почуття

провини, існує значущий обернений зв'язок з проявом байдужості. За таких результатів ми можемо стверджувати що почуття провини є реакцією на зовнішні стимули і може свідчити про неопрацьоване переживання, а також про наявне включення психічного апарату на цей стимул в контексті вчинення дії за яку можна засудити.

3. За допомогою проведеного дослідження було розроблено тренінгову програму для дружин військовослужбовців при переживанні почуття провини та усіх проявів цього переживання. У тренінгову програму входить 6 модулів на 6 днів, які допомагають розпізнати власні емоційні реакції та навчитись з ними функціонувати на конструктивному рівні. Перспективами подальших досліджень є вивчення специфіки почуття провини в умовах різних соціальних групах осіб; дослідження феномену провини у контексті інтрапсихічних змін.

Результати проведеного нами дослідження можна застосовувати у контексті глибшого вивчення феномену провини у сімей військових та їхнього оточення, а також безпосередньо самих військових. Тому у випадку практичного використання результатів дослідження потрібно орієнтуватись на довготривалу перспективу виявлення чинників впливу зовнішніх чинників на прояви почуття провини. Отримані результати можуть використовуватись у психотерапії (груповій чи індивідуальній) дають змогу одразу сфокусуватись на розкритті феномену провини у сімей військових. Ці результати можуть використовуватись при оцінці якості побудови міжособистісної взаємодії та інтрапсихічних процесів.

Матеріал також може бути використаним для розробки курсів загальної, клінічної психології, психології управління, психотерапії, соціальної психології, психологічного консультування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Варлакова Є. О. Роль і місце родин в адаптації та реабілітації учасників АТО. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції* : міжвідом. наук.-практ. конф. м. Київ, 30 березня 2016 р. Київ, 2016. С. 80–83.
2. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева. 2015. 416 с.
3. Євсюков О. П., Куфлієвський А. С., Лебедев Д. В. та ін. Екстремальна психологія : підручник. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
4. Журавльова Н. Ю. Особливості формування підтримуючих стосунків у психотерапевтичній роботі з сім'ями ветеранів. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово». 2017. С. 129–154.
5. Кондюкова В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навч.-метод. посіб. Київ : Гнозіс, 2013. 116 с.
6. Особливості стосунків «психотерапевт – клієнт» у сучасному соціокультурному середовищі : монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. с. 225.
7. Підчасов Є. В., Ломакін Г. І. Аналіз соціально-психологічних проявів ПТСР в осіб, які приймали участь у бойових діях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 10. С. 86–98.
8. Сачук Т. А. До питання дослідження почуття провини у дружин військовослужбовців. *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали XII Всеукр. науково-практ. Конф з міжнар. у., м. Львів, 23 квіт. 2025 р. Львів, 2025. С. 388–391.
9. Франкл В. Е. Людина в пошуках сенсу. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2017. 224 с.

10. Фройд З. Лекції з вступу до психоаналізу. Київ : Наукова думка, 2005. 400 с.
11. Фройд З. Я та Воно. Харків : Фоліо, 2004. 192 с.
12. Ягупов В. В. Військова психологія: підручник. Київ : ТанDEM, 2004. 656 с.
13. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Arlington, VA : American Psychiatric Publishing, 2013. 992 p.
14. Aducci C. J. The recipe for being a good military wife: How military wives managed OIF/OEF deployment / C. J. Aducci, J. A. Baptist, J. George, P. M. Barros, B. S. Nelson Goff // *Journal of Feminist Family Therapy*. 2011. Vol. 23, № 3–4. pp. 231–249.
15. Barrett K. C. A functionalist approach to shame and guilt // *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* / ed. by Tangney J. P., Fischer K. W. New York : Guilford Press, 1995. pp. 25–63.
16. Baumeister R. F. Guilt: an interpersonal approach / R. F. Baumeister, A. M. Stillwell, T. F. Heatherton. *Psychological Bulletin*. 1994. Vol. 115, № 2. pp. 243–267.
17. Beevor A. Married to the Army // *Inside the British Army*. London : Chatto & Windus, 1990. pp. 47–64.
18. Burrell L. The Impact of Military Lifestyle Demands on Well-Being, Army, and Family Outcomes.// *Armed Forces & Society*. 2006. Vol. 33, № 1. pp. 43–58.
19. Bybee J. The Emergence of Gender Differences in Guilt during Adolescence // *Guilt and Children* / ed. by Bybee J. New York : Academic Press, 1998. pp. 114–122.
20. Cigrang J. A. Talcott G. W., Tatum J., Baker M., Cassidy D., Sonnek S., Snyder D. K., Balderrama-Durbin C., Heyman R. E., A. Smith M., Intimate Partner Communication From the War Zone: A Prospective Study of

Relationship Functioning, Communication Frequency, and Combat Effectiveness, *Journal of Marital and Family Therapy*, 2013. pp. 332-343.

21. Cozza S. J., Ogle C. M., Fisher J. E., et al. *The effect of war injury and combat deployment on military wives' mental health symptoms*. *Depress Anxiety*. 2022, pp. 686–94.

22. Dekel R. Military-related post-traumatic stress disorder and family relations: Current knowledge and future directions / R. Dekel, C. M. Monson // *Aggression and Violent Behavior*. 2010. Vol. 15, № 4. pp. 303–309.

23. Donoho C. J., LeardMann C., O'Malley C. A. , et al. Depression among military spouses: demographic, military, and service member psychological health risk factors. *Depress Anxiety*. 2018, pp. 1137–1144.

24. Drummet A. *Military Families Under Stress: Implications for Family Life Education* / A. Drummet, M. Coleman, S. Cable 2003. Vol. 52, № 3. pp. 279–287.

25. Enns C. Z. *Feminist theories and feminist psychotherapies: Origins, themes, and diversity*. New York : Haworth Press, 2004. 256 p.

26. Kulak J. A., Fillo J., Homish D. L., Kahn L., Homish G. G., Substance Use and Mental Health Among Military Spouses and Partners, *Military Behavioral Health*, 2019, pp - 257-267.

27. O'Neal C. W. Contextualizing the Psychosocial Well-being of Military Members and Their Partners / C. W. O'Neal, J. A. Mancini, A. DeGraff. *American Journal of Community Psychology*. 2016. Vol. 58, № 3–4. pp. 477–487.

28. Wehrman E. C. «I was their worst nightmare»: The identity challenges of military widows / E. C. Wehrman // *Death Studies*. 2019. Vol. 45, № 8. pp. 583–593.

29. Fornari F. *Psychoanalysis and War*. – Bloomington : University of Indiana Press, 1966. 212 p.

30. Gilbert P. *Guilt, anxiety and social isolation*. Oxford: Clinical Psychology Press, 2000. 87 p.

31. Jaspers, K. *Philosophy of Existence* / translated by R. F. Grabau. Philadelphia : University of Pennsylvania Press, 1971, 95 p.
32. Jones W. H., Schratter A. K., Kugler, K. *The Guilt Inventory II Psychological Reports*. 2000. Vol. 87, pp. 1039-1042.
33. Hobfoll S. E., Social and Psychological Resources and Adaptation. Review of General Psychology, 2002, pp. 307–324. URL: <https://www.researchgate.net/publication/232556057> (Date of access: 18.04.2025)
34. Horowitz M. Basics of post-traumatic stress. Essential papers on posttraumatic stress disorder / edited by Mardi J. Horowitz. London: NYU Press, 1999, pp. 328 - 359.
35. Klein M. *On the theory of anxiety and guilt II International Journal Psychoanalysis*. 1978. Vol. 29. pp. 114-123.
36. Larsen J. L., Clauss-Ehlers C. S., Cosden M. A. An exploration of army wives' responses to spousal deployment: stressors and protective factors. *Couple Family Psychol*. 2015, pp. 212–228.
37. Lewis H. *Guilt and shame in neurosis*. New York: International Universities Press, 1971, pp. 315 - 333.
38. Luyten P., Fontaine J. R. J., Corveleyn J. Does the Test of Self-Conscious Affect (TOSCA) measure maladaptive aspects of guilt and adaptive aspects of shame? An empirical investigation. *Personality and Individual Differences*, Vol. 33, 2002, pp. 1373–1387.
39. Litz B. T., Stein N., Delaney E., Lebowitz L., Nash W. P., Silva C., Maguen, S. Moral Injury and Moral Repair in War Veterans: A Preliminary Model and Intervention Strategy, *Clinical Psychology Review*, 2009, Vol. 29, pp. 695-706.
40. Monney M. K., Resilience Among Spouses of United States Service Members During Deployment, *Issues in Mental Health Nursing*, 2018, pp. 362-364.
41. Miceli M. Castelfranchi Cr. How to Silence One's Conscience: Cognitive Defenses Against the Feeling of Guilt II *Journal for the Theory of Social Behaviour*. 1998, Vol. 28, № 3. pp. 287 – 318.

42. Morano D. V. Existential Guilt. Van Yorcum & Comp.B.V-Assen, 1973, 90 p.
43. Finding Our New Normal: A 10-Year Follow-Up Study with U.S. Army Veterans and Their Spouses / N. Mullet, C. Fuss, L. Lyddon, D. Mondloch, S. Neal, B. S. Nelson Goff, D. Parson, L. M. Ruhlmann; *Journal of Couple & Relationship Therapy*, Vol. 21, № 4, 2021, pp. 366 - 390.
44. Niederland, W. G. The Survivor Syndrome: Further Observations and Dimensions. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, Vol. 29, № 2, pp. 413–425. (URL:<https://doi.org/10.1177/000306518102900206> Date of access: 22.04.2025)
45. Resick, P. A., Monson, C. M., Chard, K. M.. Cognitive Processing Therapy: Veteran/Military Version, U.S. *Department of Veterans Affairs, Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 76, 2008, pp. 243-258.
46. Runge, C., et al., Spouses of Military Members' Experiences and Insights: Qualitative Analysis of Responses to an Open-Ended Question in a Survey of Health and Wellbeing. *PLoS One*, 2014, Vol. 10, № 2, 12 p. (URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118433> Date of access: 25.04.2025)
47. Segal, M., The Military And the Family As Greedy Institutions. *Armed Forces & Society*, 1986, Vol. 13, № 1, pp. 9-38.;
48. Tangney J. P. Constructive and destructive aspects of shame and guilt// *Constructive & destructive behavior: Implications for family, school, & society* /Ed. by Bohart A.C., Stipek D. J. Washington, DC, US: American Psychological.. Association. 2001, pp. 127-145.
49. Tangney J. P., Dearing R. L. Shame and Guilt. New York, NY: The Guilford Press, 1-st Edition, 2002, pp. 122 – 151.
50. Tangney J. P. “Shame and guilt,” in *Symptoms of Depression*, ed. Costello C. G. (Oxford: John Wiley & Sons;), 1993, pp. 161–180.
51. Teplitzky, M. L., Thomas, S. A., & Nogami, G. Y. Dual Army career couples: Factors related to the career intentions of male and female officers.

Alexandria, VA: U.S. Army Research Institute for the Behavioral and Social Sciences, Technical Report № 805, 1988, pp. 7 – 9.

52. Vernez, G., & Zellman, G. Families and mission: A review of the effects of family factors on Army attrition, retention, and readiness, Santa Monica, CA, 1987, pp. 5 – 8.

53. Wastleski, M., Callaghan-Chaffee, M. E., & Chaffee, R. B. Spousal violence in military homes: An initial survey. *Military Medicine*, 1982, pp. 761-765.

54. Williams, J. W. Jr. Dual-career military families. In E. J. Hunter, & D. S. Rice (Eds.), *Military families: Adaptation to change*, New York: Praeger, 1978, pp. 103-110.

55. Wood, S., Scarville, J., & Gravino, K. S. Waiting wives: Separation and reunion among Army wives. *Armed Forces and Society*, 1995, pp. 217-237.

56. Yalom, I. D. *Existential Psychotherapy*. New York : Basic Books, 1980, 524 p.

57. Yalom, I. D. *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*. San Francisco : Jossey-Bass, 2008, 306 p.

58. Zahn-Waxier C, Robinson J. Empathy and guilt: Early origins of feelings of responsibility II Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride I Ed by Tangney J. P., Fisher K. W. New York: Guilford Press, 1995, pp. 143-173.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Опитувальник провини» (Guilt Inventory) (Автори К. Куглер, У. Х. Джонс. (1991) Тест перекладений та адаптований І. М. Белік.

Інструкція: Вам пропонується відповісти на 45 тверджень. Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди чи незгоди з наведеними твердженнями.

1 = повністю не згоден (не згодна).

2 = не згоден (не згодна).

3 = не знаю.

4 = згоден (згодна).

5 = повністю згоден (згодна).

Текст опитувальника

1. Я вважаю, що існують певні поняття добра і зла.
2. Я зробив багато помилок у своєму житті.
3. Я завжди суворо дотримувався (дотримувалася) твердих морально-етичних принципів.
4. Останнім часом я задоволений собою і своїми вчинками.
5. Якби мені було дозволено переробити знову щось у моєму житті, я б скинув(а) величезну ношу зі своїх плечей.
6. Я ніколи не відчував великого жалю чи провини.
7. Мета мого життя - швидше насолоджуватися нею, ніж керуватися якимись абстрактними моральними засадами.
8. Існує дещо в моєму минулому, про що я глибоко жалкую.
9. Я часто відчуваю огиду до себе за деякі вчинені мною вчинки.
10. У дитинстві мої батьки були суворими до мене.
11. Для мене існує лише кілька заборонених речей, які я б ніколи не наважився (не наважилася) зробити.
12. Я часто незадоволена собою через свої вчинки.
13. Мої уявлення про добро і зло є досить гнучкими.

14. Якби мені вдалося знову почати життя, то багато з того, що мною вже скоєно, я зробив би по-іншому.

15. Існує багато речей, які я б ніколи не зробив(а), тому що вважаю, що вони приносять зло.

16. Я нещодавно зробив вчинок, про який глибоко шкодую.

17. Останнім часом я не в ладу із самим (самою) собою.

18. Мораль - це не просто поділ на "біле і чорне", як багато хто вважає.

19. Останнім часом я спокійний (спокійна) і ні про що не переживаю.

20. Скільки себе пам'ятаю, вина та жаль супроводжують мені все життя.

21. Іноді, коли я думаю про ті погані вчинки, які зробив(а), я просто хворію.

22. За певних обставин для мене немає жодних заборон і я можу дозволити собі практично все.

23. Я вважаю, що зробив не так багато помилок у своєму житті.

24. Я швидше помру, ніж вчиню серйозну провину.

25. Я живу згідно зі своїми власними моральними цінностями.

26. Я часто відчуваю жаль.

27. Я часто переживаю з приводу поганих вчинків, які я зробив у минулому.

28. Я вважаю, що не можна судити людей та їхні вчинки, не знаючи мотивів, якими вони керувалися, та обставин, у яких вони діяли тим чи іншим чином.

29. У своєму житті я практично не здійснив(ла) вчинків, про які б я шкодував(ла).

30. Озираючись назад і оцінюючи себе та свої вчинки за останні кілька тижнів та місяців, я можу твердо сказати, що за цей час у моєму житті не було нічого такого, щоб я хотів(а) змінити.

31. Іноді я страждаю підвищеним апетитом або повною відсутністю його через погані вчинки, які я зробив у минулому.

32. Я ніколи не турбуюся з приводу того, що я роблю, тому що вважаю, що життя "візьме своє" і розставить всі крапки над "і".

33. В даний момент я не відчуваю якогось особливого почуття провини за вчинки, які я зробив(ла).

34. Іноді я не можу утриматися від роздумів щодо вчинків, які я зробив(ла) і які, на мою думку, є поганими.

35. У мене ніколи не було проблем зі сном.

36. Я віддав(ла) би багато чого, якби зміг(ла) повернутися назад і виправити те погане, що зробив(ла) останнім часом.

37. Існує принаймні одна річ у моєму недавньому минулому, яку я хотів (хотіла) би змінити.

38. Коли я роблю поганий вчинок, я відразу ж усвідомлюю це.

39. Що «добре» і що «погано» залежить від ситуації.

40. Почуття провини не дуже турбує мене.

41. Я не відчуваю глибокого жалю щодо мого минулого.

42. Вважаю, що моральні цінності є абсолютними.

43. Останнім часом я вважаю, що моє життя було б приємнішим, якби я не зробив того, що зробив.

44. Якби мені довелося почати життя з початку, я мало б що змінив(а) у ньому, якби взагалі став змінювати щось.

45. Останнім часом я відчуваю занепокоєння і якусь пригніченість.

Додаток Б

Методика «Вимірювання почуття провини та сорому» (Test of Self -
Conscious Affect (TOSCA) Дж. П. Тангней)

Інструкція. Нижче наведені сценарії описують найбільш ймовірні ситуації, з якими люди стикаються в повсякденному житті. Прочитайте кожен сценарій ситуації та спробуйте уявити себе в ній. Потім оцініть, користуючись п'ятибальною шкалою, можливість виникнення у вас кожної з наведених версій можливих поведінкових реакцій.

«1» — ніколи не став би так робити — це абсолютно не характерно для мене.

"2" - малоймовірно, але не виключено.

"3" - "50 × 50" - іноді так роблю, все залежить від обставин.

«4» — ймовірно, що так вчиню, подумаю чи відчую.

"5" - завжди так роблю - це дуже характерно для мене.

1. Ваш друг (подруга) хоче поділитися з вами чимось важливим для нього (ні), і ви домовляєтеся про зустріч у обідню перерву. Але тільки о 5 годині ви згадуєте, що підвели друга (подругу).

а) Ви кажете собі: «Я до нього (ній) неухажний (льону)».

1 - 2 - 3 - 4 - 5

б) Ви кажете собі: "Ну нічого - він (вона) все зрозуміє!"

1 - 2 - 3 - 4 - 5

в) Ви намагаєтеся якнайшвидше порозумітися і залагодити непорозуміння.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

г) Ви виправдовуєте себе, думаючи: «Мій начальник відвернув мене якраз перед обідом».

1 - 2 - 3 - 4 - 5

2. Перебуваючи на своєму робочому місці, ви зламали цінний прилад чи обладнання та, боячись здатися некомпетентним чи незручним, ви намагаєтеся приховати це.

а) Ви думаєте: «Ця ситуація неприємна і турбує мене. Мені слід полагодити зламану річ або попросити когось іншого, більш компетентного, полагодити її».

1 - 2 - 3 - 4 - 5

б) Ви починаєте думати про звільнення.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

в) Ви кажете собі: «Які німічні речі роблять у наш час!»

1 - 2 - 3 - 4 - 5

г) Ви кажете собі: «Це лише випадковість!»

1 - 2 - 3 - 4 - 5

3. Ви проводите вечір у колі друзів і відчуваєтеся цього вечора особливо привабливим і дотепним. Дружина вашого приятеля (чоловік вашої приятельки) ставиться до вас з неприхованою симпатією.

а) Ви кажете собі: «Такий підвищений інтерес до мене з боку дружини мого приятеля (дружина моєї приятельки) може засмутити мого приятеля (мою приятельку)».

1 - 2 - 3 - 4 - 5

б) Ви відчуваєте себе чарівним(ою) у всіх відносинах.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

в) Ви раді, що справили таке незабутнє враження.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

г) Ви кажете собі: «Моєму приятелю (приятелю) слід більше приділяти уваги».

1 - 2 - 3 - 4 - 5

4. Ви до останньої хвилини відкладали здачу звіту про виконану роботу. В останній момент ви щось пишете «на швидку руку», і в результаті — ваш звіт виглядає дуже погано.

а) Ви ставите під сумнів власну компетентність.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

б) Ви думаєте: «Чому на добу лише 24 години?!»

1 - 2 - 3 - 4 - 5

в) Ви кажете собі: «Мені слід «вліпити» догану!»

1 - 2 - 3 - 4 - 5

г) Ви кажете собі: «Що зроблено, те зроблено!»

1 - 2 - 3 - 4 - 5

5. Ви припускаєте серйозної помилки на роботі, що призводить до «провалу» цілого проекту, над яким працювала ваша організація. Але раптом дізнаєтеся, що за провал керівництво звинувачує не вас, а вашого колегу.

а) Ви думаєте, що керівництво чомусь недолюблює вашого колегу.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

б) Ви кажете собі: «Життя – несправедлива штука!»

1 - 2 - 3 - 4 - 5

в) Ви мовчите і уникаєте колегу, що потрапив у «неласку».

1 - 2 - 3 - 4 - 5

г) Неадекватність ситуації обтяжує вас, і ви охоче вносите ясність, визнаючи себе відповідальним за «провал».

1 - 2 - 3 - 4 - 5

6. Вам чекає важка телефонна розмова, від якої залежить дуже багато. І ось уже кілька днів ви відкладаєте його. Нарешті (всьому приходить кінець!) Ви дзвоните, знаходите потрібні слова і переконуєте свого співрозмовника у доцільності вашого прохання. У результаті питання вирішено.

а) Ви кажете собі: «Виявляється, при необхідності я можу бути переконливим».

1 - 2 - 3 - 4 - 5

б) Ви відчуваєте жаль про те, що так довго відкладали цю важку розмову, страждаючи на себе і, можливо, інших.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

в) Ви вважаєте себе боягузом.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

г) Ви кажете собі: «Я молодець!»

1 - 2 - 3 - 4 - 5

д) Ви думаєте: «Як би надалі уникнути необхідності робити та які важкі для себе телефонні дзвінки?»

1 - 2 - 3 - 4 - 5

7. Ви вирішили сісти на дієту, але, проходячи повз кондитерську і відчувши

надзвичайно апетитний запах, піддаєтеся спокусі та купуєте смак ну «віденську» булочку.

а) Ви кажете собі: «Сьогодні я більше нічого вже не їстиму!»

1 - 2 - 3 - 4 - 5

б) Ви кажете собі, виправдовуючи власне відступництво: «Все це запах!

Я не міг (могла) пройти повз!»

1 - 2 - 3 - 4 - 5

в) Ви відчуваєте себе огиду за відсутність волі і втрату самого контролю.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

г) Ви кажете собі: «Тільки разочок! Хіба це має таке велике значення?»

1 - 2 - 3 - 4 - 5

8. Під час відпочинку на пляжі ви граєте у волейбол. Подаєте м'яч і потрапляєте в обличчя товаришу гри.

а) Ви відчуваєте незручність за невміння добре грати.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

б) Ви думаєте, що «потерпілому» слід навчитися грати.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

в) Ви кажете собі: «Це лише випадковість!»

1 - 2 - 3 - 4 - 5

г) Ви вибачаєтеся і робите все, що у ваших силах, щоб «потерпілому» стало краще.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

9. Ви вирішили розпочати самостійне життя. На щастя, навколишні люди були добрі і готові допомогти вам. Кілька разів ви змушені були брати гроші в борг і щоразу при першій же нагоді повертали борг.

а) Ви відчуваєте незручність за себе через відсутність життєвого досвіду та невміння самостійно вирішувати життєві проблеми.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

б) Ви кажете собі: «Щось мені не щастить!»

1 - 2 - 3 - 4 - 5

в) Ви одержимі ідеєю про повернення боргу в найкоротший термін.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

г) Ви кажете собі: «Мені можна довіряти!»

1 - 2 - 3 - 4 - 5

д) Ви пишаєтеся собою, тому що ви можете повертати борги.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

10. Ви ведете машину і раптово збиваєте кішку, що підвернулася невідомо звідки на дорозі.

а) Ви кажете собі, (чортячись): «Кішки взагалі не повинні перебувати на дорозі!»

1 - 2 - 3 - 4 - 5

б) Ви кажете собі: «Яка я жахлива людина!»

1 - 2 - 3 - 4 - 5

в) Ви кажете собі: «Це просто нещасний збіг обставин!»

1 - 2 - 3 - 4 - 5

г) Ви подумки повертаєтеся знову і знову до цього випадку і ставите питанням про те, чи могли б ви уникнути цього.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

11. Ви виходите після складання іспиту (під час сесії або чергової атестації на роботі) з думкою про те, що ви дуже успішно впоралися з цим. Але раптом з'ясовується, що вашу відповідь оцінили вкрай погано.

а) Ви кажете собі: «Це лише іспит!» 1 - 2 - 3 - 4 - 5

б) Ви кажете собі: «Екзаменатору я не сподобався (-лась), і ця оцінка - лише відображення його явної антипатії до мене». 1 - 2 - 3 - 4 - 5

в) Ви думаєте, що вам слід краще готуватися до іспиту. 1 - 2 - 3 - 4 - 5

г) Ви почуваетесь безглуздо. 1 - 2 - 3 - 4 - 5

12. Ви та ваші колеги завершили дуже важку для всіх роботу над проектом. Результат оцінений дуже високо, але керівництво чомусь вирішує заохотити грошову премію тільки вас.

а) Ви вважаєте керівництво недалекоглядним. 1 - 2 - 3 - 4 - 5

б) Ви відчуваєте самотність та відірваність від колективу. 1 - 2 - 3 - 4 - 5

в) Ви вважаєте, що ваша важка праця гідно оцінена. 1 - 2 - 3 - 4 - 5

г) Ви вважаєте себе успішним фахівцем і пишаєтеся собою. 1 - 2 - 3 - 4 -

5

д) Ви вважаєте, що вам слід відмовитись від грошової винагороди.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

13. Під час однієї з вечірок ви дозволяєте собі нетактовність і виразите на адресу відсутнього цього вечора приятеля (приятельки).

а) Ви кажете собі: «Це просто заради сміху і абсолютно необразливо!»

1 - 2 - 3 - 4 - 5

б) Ви почуваете себе нікчемністю і мерзенною істотою. 1 - 2 - 3 - 4 - 5

в) Ви думаєте, що якби ваш приятель (приятелька) опинився (виявилася) на вечірці, він (вона) зміг (змогла) постояти за себе. 1 - 2 - 3 - 4 - 5

г) Ви вибачаетесь і намагаєтесь підкреслити достоїнства висміяного вами приятеля (приятельки). 1 - 2 - 3 - 4 - 5

14. Працюючи над черговим проектом, ви припускаєтесь серйозної помилки, за яку піддалися критиці як з боку вищого начальства, так і з боку підлеглих.

а) Ви вважаєте, що ваше керівництво мало чіткіше визначити ваше завдання.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

б) Ви відчуваєте бажання втекти та сховатися. 1 - 2 - 3 - 4 - 5

в) Ви вважаєте, що вам слід краще розібратися в проблемі і належним чином виконати завдання. 1 - 2 - 3 - 4 - 5

г) Ви кажете собі: «Кожен може помилитися!» 1 - 2 - 3 - 4 - 5

15. Ви відгукнулися на прохання про допомогу в організації свята для дітей-сиріт одного з дитячих будинків. Як виявилось, на це знадобилася маса вашого часу та енергії. Ви не раз шкодували про те, що взагалі взялися за це, і подумували про те, як би це закинути. Зрештою свято відбулося — і ви стали свідком щасливих усмішок на обличчях дітей.

а) Ви відчуваєте себе егоїстом (егоїсткою) і взагалі ледарем (ледар).

1 - 2 - 3 - 4 - 5

б) Ви вважаєте, що вас втягнули у щось, чим ви взагалі не хотіли б займатися.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

в) Ви вважаєте, що вам слід замислюватися над проблемами тих, кому в цьому житті не дуже пощастило.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

г) Ви вважаєте, це чудово, що ви комусь, хоч трохи, допомогли.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

д) Ви відчуваєте крайнє задоволення від себе та своєї роботи.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Додаток В**Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI)**

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і виберіть відповідний варіант праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

1. Я спокійний

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

2. Мені ніщо не загрожує

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

3. Я знаходжуся в стані напруги

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

4. Я відчуваю жаль

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

5. Я відчуваю себе вільно

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

6. Я засмучений

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

7. Мене хвилюють можливі невдачі

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

8. Я відчуваю себе відпочилим

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

9. Я собою не вдоволений

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

11. Я впевнений у собі

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

12. Я нервую

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

13. Я не знаходжу собі місця

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

14. Я напружений

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

15. Я не почуваю скутості, напруженості

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

16. Я задоволений

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

17. Я занепокоєний

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

18. Я занадто збуджений і мені не по собі

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

19. Мені радісно

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

20. Мені приємно

Ні, це не так; Мабуть, так; Вірно; Цілком вірно

21. Шкала особистої тривожності

У мене буває піднесений настрій

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

22. Я буваю дратівливим

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

23. Я легко впадаю в розпач

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

27. Я спокійний, урівноважений та зібраний

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

28. Мене турбують можливі труднощі

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

29. Я дуже переживаю через дрібниці

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

30. Я буваю цілком щасливий

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

31. Я все приймаю близько до серця

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

32. Мені не вистачає впевненості в собі

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

33. Я відчуваю себе беззахисним

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

35. У мене буває хандра

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

36. Я буваю задоволений

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

38. Буває, що я відчуваю себе невдахою

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

39. Я врівноважена людина

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

Ніколи; Майже ніколи; Часто; Майже завжди

Додаток Г

Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності»

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне з них та оцініть, наскільки часто їх прояви зустрічаються у Вашому житті. Можна вибирати з чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Варіант, який Ви обрали, відмітьте знаком «+».

Твердження	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті				
Мені нема з ким поговорити				
Для мене нестерпно бути таким самотнім				
Мені не вистачає спілкування				
Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене				
Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
Я зараз ні з ким не близький				
Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди				

Я відчуваю себе повністю самотнім				
Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує				
Я відчуваю себе повністю самотнім				
Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі				
Я постійно прагну бути в компанії				
Насправді ніхто не знає мене, як годиться				
Я відчуваю себе ізольованим від інших				
Я нещасливий, будучи таким відторгненим				
Мені важко заводити друзів				
Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими				
Люди навколо мене, але не зі мною				

Додаток Д

Методика диференціальної діагностики депресивних станів (адаптація Т. І. Балашової)

Опитувальник розроблено для диференціальної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії. Повне тестування триває протягом 20 - 30 хвилин. Досліджуваний відмічає відповіді на бланку.

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, як ви почуваєтеся останнім часом. Над запитаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей не існує.

Бланк для відповідей

Прізвище _____ Дата _____

Твердження	Ніколи	Іноді	Часто	Постійно
1. Я маю поганий настрій	1	2	3	4.
2. Вранці я почуваюсь краще за все	1	2	3	4
3. У мене трапляються періоди плачу або близькості сліз	1	2	3	4
4. Вночі я погано сплю	1	2	3	4
5. Апетит у мене не гірший, ніж зазвичай	1	2	3	4
6. Мені приємно дивитися на привабливих дівчат (хлопців), розмовляти з ними, знаходитися з ними поруч	1	2	3	4
7. Я помічаю, що втрачаю вагу	1	2	3	4
8. Мене турбує шлунок	1	2	3	4
9. Серце б'ється швидше, ніж звичайно	1	2	3	4
10. Я втомлююся без причини	1	2	3	4
11. Я мислю так само ясно, як і завжди	1	2	3	4
12. Мені легко робити те, що я вмію	1	2	3	4

13. Я відчуваю тривогу і мені важко всидіти на місці	1	2	3	4
14. У мене є надії на майбутнє	1	2	3	4
15. Я більш роздратований, ніж зазвичай	1	2	3	4
16. Мені легко приймати рішення	1	2	3	4
17. Я відчуваю, що потрібен і приношу користь оточуючим	1	2	3	4
18. Я живу достатньо повним життям	1	2	3	4
19. Я відчуваю, що іншим людям стане краще, коли я помру	1	2	3	4
20. Мене на сьогоднішній день радує те, що радувало завжди	1	2	3	4

Додаток Е

Кореляційний матриця отриманих результатів

	Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet1)												
	MD pairwise deleted												
	Marked correlations are significant at p <.04000												
Variable	Провина	Сором	Екстернізація	Байдужість	Альфа-гордість	Бета-гордість	Провина риса	Провина стан	Моральні норми	Рівень депресії	Особ. Тривог.	Сит. Тривог.	Рівень самотності
Провина	1.000000	0.029249	0.027286	-0.377810	0.227194	-0.009432	-0.030182	0.517534	0.296931	0.200859	0.402960	-0.048166	0.032238
Сором	0.029249	1.000000	0.322100	-0.134863	0.049036	0.007860	-0.216499	0.037400	0.286807	-0.010836	0.178440	0.201480	-0.335564
Екстернізація	0.027286	0.322100	1.000000	-0.490489	0.205019	-0.081013	-0.136918	0.195060	0.239125	-0.168304	0.255759	0.008152	0.103177
Байдужість	-0.377810	-0.134863	-0.490489	1.000000	-0.229252	0.149522	0.137369	-0.293948	-0.121389	-0.118490	-0.168765	-0.013376	-0.034359
Альфа-гордість	0.227194	0.049036	0.205019	-0.229252	1.000000	0.120317	0.203141	0.026247	-0.069268	0.296751	0.258552	-0.064807	0.192648
Бета-гордість	-0.009432	0.007860	-0.081013	0.149522	0.120317	1.000000	0.076837	0.046281	0.045930	0.036444	0.085753	0.354646	0.054619
Провина риса	-0.030182	-0.216499	-0.136918	0.137369	0.203141	0.076837	1.000000	0.309982	0.126492	0.522881	-0.025502	-0.021865	0.299418
Провина стан	0.517534	0.037400	0.195060	-0.293948	0.026247	0.046281	0.309982	1.000000	0.309962	0.430669	0.069610	0.062694	0.139546
Моральні норми	0.296931	0.286807	0.239125	-0.121389	-0.069268	0.045930	0.126492	0.309962	1.000000	0.074108	0.440796	-0.148396	-0.071213
Рівень депресії	0.200859	-0.010836	-0.168304	-0.118490	0.296751	0.036444	0.522881	0.430669	0.074108	1.000000	-0.132101	-0.083017	0.370480
Особ. Тривог.	0.402960	0.178440	0.255759	-0.168765	0.258552	0.085753	-0.025502	0.069610	0.440796	-0.132101	1.000000	0.065704	-0.155339
Сит. Тривог.	-0.048166	0.201480	0.008152	-0.013376	-0.064807	0.354646	-0.021865	0.062694	0.148396	-0.083017	0.065704	1.000000	-0.034958
Рівень самотності	0.032238	-0.335564	0.103177	-0.034359	0.192648	0.054619	0.299418	0.139546	-0.071213	0.370480	-0.155339	-0.034958	1.000000

Тренінгова програма для проживання почуття провини

Модуль № 1. Усвідомлення та прийняття емоцій

Опис заняття: на даному етапі використовуються вправи на сформування в учасниць розуміння природи своїх емоцій, зокрема провини, страху, злості, сорому та тривоги; допомогти їм прийняти ці стани як природну реакцію на стресову ситуацію війни та розлуки з близькими.

Опис вправ та технік:

Вправа «Привітання». Психолог пропонує учням продовжити твердження «Сьогодні мій настрій схожий на явище природи...». Учасники вибирають і розфарбовують картинку, яка відповідає їхньому настрою. Кожен презентує свою роботу. Час – 15 хвилин.

Вправа «Способи подолання стресу». Учасникам пропонується з аркушу паперу, руками вирвати людину, описати як би поводитись ця людина в кризовій ситуації. Суть вправи полягає у тому, щоб дізнатись альтернативні та інші способи подолання, якими користуються інші учасники. Час - 20 хвилин.

Вправа «Пасажири на автобусній метафорі». Мета: показати учасникам способи, якими думки, почуття, емоції та спогади, здається, ведуть їхнє життя.

Час - 30 хвилин.

Метафори - це ефективні, змістовні способи спілкування про досвід та заповнення досвіду між тим, що є чи було, і тим, що може бути (Burns, 2017). У терапевтичному контексті метафори мають явну мету допомогти учасникам у досягненні своїх цілей ефективно та ефективно.

Пасажири на автобусній метафорі описують способи, як внутрішні переживання, здавалося б, рухають наше життя. Метафора може бути використана для демонстрації можливості життя, в якому такі переживання не визначають рішень; Швидше, вони приймаються і сидять у свідомості тимчасово, як пасажири в автобусі.

«Ви водій автобуса, автобус символізує ваш розум, а ваші думки представлені пасажирам. У вашій подорожі деякі пасажири сидять тихо, а інші

роблять критичні та відволікаючі коментарі, або кричать вказівки, коли ви їдете. Ви можете вибрати, як ви реагуєте на пасажирів так само, як ви можете вирішити, як реагувати на критичні думки. Ви можете дозволити цим пасажирам шумно кричати і балакати, зберігаючи свою увагу зосередженою на подорожі до своєї мети.»

Пасажирів на автобусній метафорі може бути знову введено, якщо часник переживає думки, почуття чи поведінку під час наступних сесій, які можуть перешкоджати або кинути виклик їх прогресу. Посилаючись на метафору, практикуючий може запитати: "Який пасажир є нав'язливим і відволікаючим?"

Вправа «Активність сканування тіла». Сканування тіла - це одна форма медитації уважності, орієнтована на фізичний досвід уважності. Це техніка, яка відлічує увагу учасників на різних областях їхнього тіла, щоб отримати обізнаність та оптимізувати їхні переживання та відчуття. Наукові дослідження показують, що практика методів сканування тіла пов'язана з більшим добробутом та підвищенням стійкості.

У цій вправі учасникам пропонується заплющити очі або зосередитись на одній точці для кращого відчуття тіла, далі необхідно зробити декілька глибоких вдихів та видихів. Далі учасникам даються вказівки для короткого відчуття власного тіла, зокрема де наразі є тепло у їхньому тілі. Як учасники почуваються зараз у цьому місці, у цій позиції? Учасники мають відстежити, де в їхньому тілі збирається напруга чи спазми і також відчутти на емоційному рівні у цьому ж моменті (чи це спокій, чи фрустрація, чи розслаблення, чи просвітлення або ж нейтральні переживання). Учасники мають зосередитись на власному диханні, де саме вони його відчувають (у носі, ніздрях, грудях чи животі). Протягом усієї вправи учасникам пропонується спостерігати за відчуттями у тілі, зокрема пошуком тепла чи холоду – у поясниці, шиї, голові, руках, ногах, животі і т.д. Час – 15 хвилин.

Лекція «Я та мої емоції» - Час - 60 хв.

Модуль №2

Опис заняття: на даному етапі учасники вчаться розпізнати й трансформувати деструктивні переконання, пов'язані з виною («я маю страждати», «я не заслуговую на спокій»), та замінити їх на життєстверджуючі й ресурсні внутрішні наративи.

Опитування учасників:

- Які у Вас очікування від цього тренінгового заняття?
- Як Ви відчуваєтеся зараз?
- Що Вам до вподоби зараз найбільше, а що навпаки викликає негативні переживання?

Вправа 2: Вірш гостьового будинку. Мета: підкреслити, що емоції швидкоплинні, і навіть неприємні емоції можуть мати цінність. Час - 30 хвилин.

Вірш про гостьовий будинок - це метод пояснення уважності та важливості визнання та прийняття неприємних емоцій. Придушення емоцій було пов'язане як з психологічною, так і з фізіологічною шкодою для здоров'я.

Коли учасники маскують свої емоційні переживання або намагаються відштовхувати неприємні емоції, вони можуть повернутися до посилення. Однак, вітаючи їх як відвідувачів, інтенсивність та вплив цих емоцій можуть бути зменшені. У поемі, бути людиною - це як бути гостьовим будинком, а емоції уособлюються як тимчасові відвідувачі, які слід вітати, навіть якщо вони неприємні.

Поема також може бути використана для пояснення учасникам, що емоції не є постійними мешканцями в їхньому гостьовому будинку; Натомість вони є перехідними відвідувачами, яких можна вітати, залишитися на деякий час, а потім піти.

«Гостьовий будинок»

Це людина - гостьовий будинок.

Кожного ранку новий приїзд.

Радість, депресія, підсумок, деяка миттєва усвідомлення приходить як несподіваний відвідувач.

Ласкаво просимо і розважайте їх усіх!

Навіть якщо вони є натовпом скорбот, які жорстоко підмітають ваш будинок порожнім від його меблів,

І все -таки ставляться до кожного гостя.

Він може очистити вас від нового захоплення.

Темна думка, сором, злоба.

Зустріньте їх біля дверей, сміючись і запрошуйте їх.

Будьте вдячні за все, що приходить.

Тому що кожен був надісланий як путівник ззаду.

Питання для роздумів учасників:

1. Як Ви інтерпретуєте вірш для себе?
2. Які емоції вас відвідують найчастіше? Чому ви думаєте, що це?
3. Як це може вплинути на вас, якщо ви вітаєте всі свої емоції, а не заперечуєте їх?
4. Які переваги можуть бути привітними неприємними емоціями?
5. Чи можете ви відноситись до почуття, описаного в рядку, «насилено підмітає ваш будинок порожнім від його меблів»? Ви коли -небудь відчували себе так?
6. Як ви можете застосувати повідомлення гостьового будинку до свого повсякденного життя?

Лекція «Ознайомлення з поняттям почуття провини». Обговорення, відповіді на питання. Час – 45 хвилин.

Вправа "Стоп-маніпуляція". Час - 15 хвилин

Мета: Навчити учасників протидіяти маніпуляціям і розпізнавати приховану агресію.

Опис: Тренер демонструє поширені приклади маніпуляцій, наприклад:

- "Якщо ти мене поважаєш, то зробиш це".
- "Ми ж одна команда, допоможи мені з моєю роботою".
- Пасивно-агресивні зауваження: "Ну звичайно, ти завжди все знаєш краще за інших".

Учасники обговорюють, що відчувають у таких ситуаціях і як зазвичай реагують. Практична частина: Учасники в парах тренуються відповідати на маніпулятивні фрази, використовуючи техніку:

Метод «записаний круг»: Повторення своєї позиції без емоцій.

Модуль №3

Опис заняття: на даному етапі учасники мають змогу віднайти ресурс та навчитись самодопомозі для подолання стресу та розвитку резильєнтності.

Розумна дихальна техніка. Техніка дихання 4-7-8. Дихання є найважливішим у саморегуляції та дозволяє впоратись з власними переживаннями та їх інтенсивністю під час стресу. Техніка дихання 4-7-8 вимагає від людини зосереджуватися на довгих, глибоких вдихах. Ритмічне дихання є основною частиною багатьох практик медитації та йоги, оскільки воно сприяє розслабленню. Глибоке, ритмічне дихання може мати багато переваг, включаючи: зменшення тривоги, покращення якості сну, впоратись із спазмами, зменшення гніву.

- Видихайте повністю через рот, видаючи звучання.
- Закрийте рот і тихо вдихайте через ніс до психічної кількості чотирьох.
- Затримайте дихання на кількість семи.
- Видихайте повністю через рот, видаючи звучання вугла до числа восьми.

Це один цикл дихання. Надалі учасникам необхідно вдихати знову і провести повторення циклу ще три рази на загальну кількість чотирьох вдихів. Час – 25 хвилин.

«Історія життя на основі сильних сторін». **Мета:** допомогти учасникам знайти сенс та цінність із власного досвіду, вивчаючи їх сильні сторони. Час: Учасникам слід дозволити достатньо часу, щоб детально виконати кожен розділ.

Силове відчуження - це відсутність усвідомлення сильних сторін або відсутності напрямку використання сильних сторін. Сильні життєві історії

можуть допомогти учасникам знайти джерело своїх сильних сторін, використовувати їх для досягнення бажаних цілей та розвинути відчуття сенсу та виконання.

Під час цієї діяльності слід попросити учасників написати свою історію життя в трьох частинах: минуле, сьогодення та майбутнє. Учасники можуть бути творчими, але важливо підкреслити, що їх увага повинна бути зосереджена на їх сильних сторонах у кожному з трьох розділів. Після завершення учасники повинні поділитися тим, що вони написали для кожної частини своєї життєвої історії з рештою групи або з практикуючим.

Інструкції. Минуле: Напишіть історію свого минулого. Не забудьте описати проблеми, які ви подолали, та особисті сили, які дозволили вам це зробити.

Сьогодення: Охарактеризуйте своє життя і хто ви зараз. Чим ви відрізняєтесь від свого минулого? Які ваші сильні сторони зараз? Як розвивалися ваші сильні сторони? З якими проблемами ви стикаєтесь? Як можна використовувати свої сильні сторони для подолання цих проблем?

Майбутнє: напишіть про своє ідеальне майбутнє. Чим ваше життя буде іншим, ніж зараз? Як можна використовувати свої сильні сторони для досягнення цього ідеального майбутнього? Як зростатимуть ваші сильні сторони? Якою людиною ви сподіваєтесь стати? Чим ти будеш іншим, ніж зараз? Чого ви хотіли б досягти? Нарешті, як можна досягти цих речей?

Вправа «Пауза самовпевненості». **Мета:** створити більш самовпевнене ставлення та реакцію у важкі часи. Час - 3 хвилини.

Учасники, які мають велику користь, ставляться до себе добротою та занепокоєнням, коли вони відчують негативні події. Крім того, практика саморефлексії може дозволити учасникам легше отримати позитивні емоції та покращувати заходи задоволення від життя, соціальну зв'язок та суб'єктивне самопочуття.

Пауза, що займається самовпевненістю, може бути використана як вихідна точка, щоб допомогти клієнтам створити більш самовпевнене

ставлення. Ця методика найкраще працює як домашнє завдання в щоденних зустрічах, коли учасники усвідомлюють, що вони відчують певну форму страждань, як стрес або дискомфорт.

Інструкції. Запросіть учасників на мить зробити паузу і зосередитись на диханні, коли вони вдихають і видихають. Далі учасники повинні покласти руки на своє тіло - нагадувати собі, що, хоча це важкий момент, страждання - це частина життя. Учасникам може бути корисно створювати заспокійливі фрази, які є для них особистими та значущими для них, наприклад, «я приймаю себе такою, якою є», або «чи можу я пробачити себе за цю помилку так само, як я прощав би інших».

Вправа «Вдячність шляхом психічного усунення». **Мета:** допомогти клієнтам уникнути сприйняття як належне та підвищити подяку. Час - 15 хвилин.

За словами дослідників, афективні стани в більшій мірі вдосконалюються після того, як психічно усунули позитивні події порівняно з активно думкою про наявність цих подій. Простіше кажучи, психічно видалення позитивної події може допомогти нагадати учасникам про те, наскільки вони пощастило і як може бути життя, якби ця подія ніколи не відбулася.

Щоб розпочати подяку вправі з розумовою усуненням, попросіть учасників подумати про щось хороше у своєму житті прямо зараз, а потім знайдіть хвилину, щоб уявити, яким би було життя без цієї доброї речі. Потім учасники повинні записати способи, якими їхнє життя було б різним без цієї доброї речі.

Модуль №4

Опис заняття: сприяти усвідомленню унікальності кожної особистості (своєї та іншої), формувати толерантність, емпатію та повагу до відмінностей у поглядах, поведінці, життєвому досвіді; навчити приймати Іншого без осуду, розвивати здатність до глибшого міжособистісного розуміння та співіснування в умовах психологічної, емоційної чи соціальної різниці.

Гра «Почуй мене, запам'ятай мене, назви мене». В даній грі учасникам пропонується сісти в коло, та визначити з кого почнеться вправа. Потім кожен учасник по черзі розповідає наступному дані про себе, важливо щоб було сказано ім'я та рід діяльності, додатково хобі та риси характеру. В свою чергу наступний учасник повинен розповісти, що він запам'ятав про попереднього учасника. Найважливіше, щоб учасники озвучили ім'я, та рід діяльності, щоб вони їх запам'ятали. А також можна запитувати, які асоціації у інших викликає даний учасник (асоціації можуть бути різноманітними, правильних не існує). Так продовжується допоки всі не представляться. Час - 15 хвилин.

Вправа «Сила та ціннісні орієнтації». Мета: змістовно познайомити клієнтів один з одним шляхом обміну інформацією про свої сильні та цінності. Час - 10 хвилин.

Вправа заснована на сильних та ціннісно-орієнтованих сторонах може діяти як мотиватор та вибудова довіри серед членів групи, надаючи учасникам можливість глибоко познайомитися один з одним за короткий проміжок часу.

Цей підхід, заснований на сильних сторонах, дозволяє учасникам розповідати та переказувати свої історії, і, за допомогою вказівки ведучого, реінтеграція частин Я, які могли б вислизнути від їх усвідомлення через когнітивну жорсткість або реляційні невпевненості.

У цій вправі учасникам пропонують виділити свої сильні та цінності за допомогою розповідей та провести паралелі від їхньої історії до їх поточних життєвих ситуацій. У процесі цього учасники можуть розвинути глибше розуміння своїх сильних та цінностей у контексті своїх розповідей.

Вправа «Запропонуй, обговори, прийми». В даній вправі учасникам потрібно кожному озвучити та записати, на плакаті, правила, які вони б хотіли встановити у групі. Після того, як всі учасники напишуть свої правила, які не повинні повторюватись, група спільно приймає рішення шляхом обговорення та голосування, що залишити. [13]

Міні – лекція про міжособистісні стосунки, їх важливість та про індивідуальність.

Рефлексія від заняття:

- Яка з вправ Вам сподобалась найбільше та найменше?
- Чи дізнались щось нове і корисне?
- Що запам'яталось?

Домашнє завдання: виконання технік.

Модуль №5

Опис заняття: покращити емоційне спілкування з чоловіком, навіть на відстані; допомогти учасникам дозволити собі мати надію, жити повноцінно в тилу та сформувати стійку внутрішню опору на майбутнє.

Вправа. «Близькість». Близькість тут розуміється не як зменшення дистанції між тілами, але як співзвуччя, зіткнення душ, “настрій на одну хвилю”. Часто спілкування без дотиків набагато яскравіше виявляє подібну близькість. Розбийтеся на пари. Зараз ви будете по черзі виконувати ролі ведучого й веденого. Ведучий взаємодіє з партнером, тримаючись на деякій відстані, не торкаючись до його тіла, але як би торкаючись до його “аури”. Ведений, стоячи на місці з заплученими очима, реагує на ці “дотики” мимоволі, так, як “просить його тіло”: мускулатура напружується або розслабляється, дихання стає вільним, глибоким або здавленим, поверхневим і т. д.

Завдання ведучого – спробувати виявити ту відстань, на якій вдається впливати на партнера, викликаючи його мимовільні реакції, а також відчутти характер дотиків, який породжує ті чи інші реакції. Завдання веденого – відстежити, чи відчуває він дистантні “дотики”, що виконуються ведучим, та поспостерігати за власними відчуттями в процесі виконання вправи.

Вправа «Внутрішній рух». Ця парна вправа дозволяє виміряти персональний простір кожного. Ми спробуємо уявити собі межі свого особистого простору та показати, як ми їх охороняємо. Розбийтеся на пари та сядьте на підлогу обличчям один до одного. Щоб визначити оптимальну відстань між вашими тілами, один із вас буде повільно наближатися, а інший повинен без слів спробувати його зупинити – зробити відсторонюючий рух,

відсунутися тощо. Які почуття при цьому відчуває кожен із учасників у своєму тілі? Тепер пари розходяться на відстань близько 10 метрів. Один учасник стоїть, інший повільно наближається до нього до тих пір, поки не відчує, що далі наближатися важко. Партнер, що стоїть нерухомо, повинен зазначити про себе, коли йому захотілося сказати “стоп”. Які відчуття кожен із учасників відчуває в тілі? Де вони локалізуються? Розійдіться знову й повторіть вправу, але на цей раз той учасник, який стоїть на місці, тримає очі закритими. Хто як відчуває психологічну дистанцію? Хто перетнув кордон чужого персонального поля, не відчувши цього кордону? Хто до нього не дійшов? Хто його вірно відчув? Хто кого й на яку відстань підпустив до себе? Хто ближче, хто далі – й чому?

Модуль №6

Опис заняття: сформувати в учасниць здатність до свідомої саморегуляції емоційних і поведінкових реакцій, розвинути навички самоорганізації в умовах стресу та підвищити відчуття власної ефективності (впливу на події свого життя), що є основою для психологічної стійкості та відновлення контролю над повсякденністю.

Вправа «Важливі, приємні та змістовні заходи». **Мета:** допомогти учасникам знайти сенс завдяки приємній діяльності. Час - залежно від необхідності учасників.

Сенс в житті є важливим аспектом психологічного самопочуття з суттєвими наслідками як для психічного, так і для фізичного здоров'я.

Коли учасники зосереджуються на заходах, які приносять користь іншим та використовують свої унікальні сильні сторони, вони можуть переходити до вищих площин справжнього щастя. Коротше кажучи, щоб знайти сенс у своєму житті, потрібно спочатку взяти участь у змістовній діяльності.

Інструкції. У цій вправі учасникам пропонують за один день виконати три важливі, приємні та змістовні заходи та детально писати про них. Ці дії повинні включати:

- Приємна діяльність проводиться поодиноці (наприклад, читання чи прослуховування музики)
- Приємна діяльність, завершена з іншими (наприклад, граючи в карти або зустріч на обід)
- Змістовний чи важливий акт (наприклад, відвідування ізольованого родича).

Вправа «Кольорові цукерки». **Мета:** заохочувати спілкування та забезпечити розуміння індивідуальної та сімейної динаміки.

Коли сім'ї займаються ігровою терапевтичною діяльністю, їм надаються можливості спілкування та артикуляції думок та почуттів, що їм може бути не комфортно виражати традиційні методи. Кольорові цукерки обходять фізичні вправи - це грайливий та креативний спосіб залучення членів сім'ї, особливо на ранніх стадіях сімейної терапії.

Для початку цієї вправи ведучий повинен роздати 10-15 кольорових цукерок (або кольорових намистин, якщо це бажано) кожному члену групи. Кожен колір являє собою конкретне питання, наприклад:

1. Зелений - Які слова описують себе чи свою сім'ю?
2. Рожевий - Які способи ви розважаєтесь як сім'я?
3. Помаранчевий - які речі ви хотіли б змінити про себе чи свою сім'ю?
4. Червоний - про які речі ви турбуєтесь?
5. Жовтий - які речі вам подобаються у своїй родині?

Далі попросіть членів групи сортувати цукерки за кольором та запросити одну людину вибрати колір навмання, усвідомлюючи, скільки цукерки цього кольору у них є перед ними (наприклад, чотири жовті цукерки). Тоді цей член групи повинен дати чотири відповіді на відповідне запитання; У цьому випадку чотири речі, які їм подобаються у їхній родині.

Потім вони можуть вибрати наступного члена групи, який дасть відповідь на одне і те ж питання тощо, поки кожна людина не відповість на всі запитання. Питання щодо роздумів

- Ви були здивовані будь -якою з відповідей?
- Що ви дізналися про себе, що ви не знали перед цією вправою?
- Які дії ви будете вживати протягом найближчого тижня?
- Які дії ви можете вжити як людина, щоб внести зміни чи вдосконалення?
- Які дії ви можете вжити як група, щоб внести зміни чи вдосконалення?

Вправа «Останні враження». **Мета:** Закінчити сеанси з клієнтами на позитивній ноті. Час - 5 хвилин.

Емоційні стани впливають на відкликання переживань із подібними емоційними тонами. Коли люди відчують себе позитивними, вони, як правило, згадують приємні події і навпаки.

Ефективним способом закінчення сесій є святкування успіхів клієнтів - незалежно від того, наскільки малий - і визнання їх цінності. Для цього успішно, ведучий повинен:

- Надайте підтвердження.
- Слухайте вплив.
- Слідкуйте за тим, якщо учасник не зрозумів підтвердження або отримав його лише частково.

Інструкції. Щоб здійснити цю вправу, ведучий повинен написати список позитивних підтверджень, які можна надати клієнтам усно в кінці кожного сеансу. Хоча це гарна ідея зробити ці твердження конкретними та актуальними для кожного з ваших клієнтів, наступні пропозиції є хорошою відправною точкою:

- «Ви звучите дуже пов'язані зі своїми цінностями, і ви повністю вшановуєте їх. Молодці, щоб вийти з зони комфорту».
- «Ви досягли відмінного прогресу під час сеансу, зокрема [поговоріть про конкретне розуміння чи досягнення]».
- «Ваша прихильність до зростання непохитна».

- «Я хочу визнати, як ви берете на себе відповідальність, діючи на те, що для вас найбільше важливо».
- «Мене вражає ваша мужність і ваша здатність до ____».
- «Я вірю у вашу здатність подолати цей виклик».
- «Я відчуваю вдячність, що ти поділився своїми справжніми почуттями».

Вправа «Прощання». Усі учасники за можливості сідають в коло, або онлайн формується порядок. По колу, озвучують свої почуття та передають побажання наступному. Коло замикається на останньому учаснику. Можна запропонувати поаплодувати собі та іншим [45]. Час – 15 хвилин.